

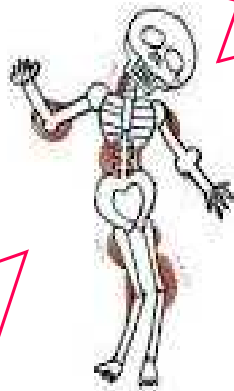
イケコからだスタディ

2015年

2月「からだ講座」

「骨盤の動きをスムーズに」

そんな方にぴったりの
レッスンです。



骨盤の動きがなんとなくぎこちないなあ～
歩くのが楽しくないなあ～!

固まらないからだを
手にいれよう!

2月8日 (日)
10:00～11:45

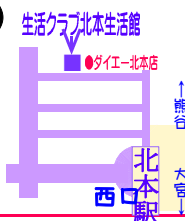


*寝転がって行うエクササイズですので、各自ヨガマット、銀マットなど
をご用意ください。服装は動きやすい楽なもの（Gパン、スカートは不可）

[講師 イケコ]イケコ体操クリエーター /アクトースコンディショニングコーチ
フェルデンクライスプラクティショナー

*3月7日に公開される映画「ソロモンの偽証」（宮部みゆき原作）
で主演の役者さんの姿勢指導をしました～。映画みてくださいーい★

参加費：イケからメンバー 2,500円(一般3,300円)
生活クラブ会員
会場：生活クラブ北本生活館 3F
北本市中央4-67 (ダイエー西隣)
申し込み：TEL080-3121-3884イケコ
(問い合わせは直接イケコまでお願いします)



県内映画館、近場では
このすシネマで上映されます。