

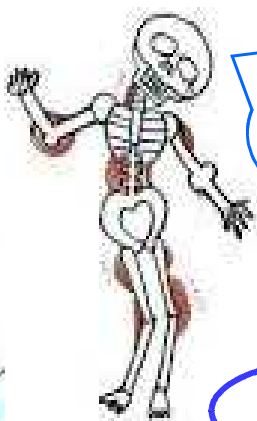
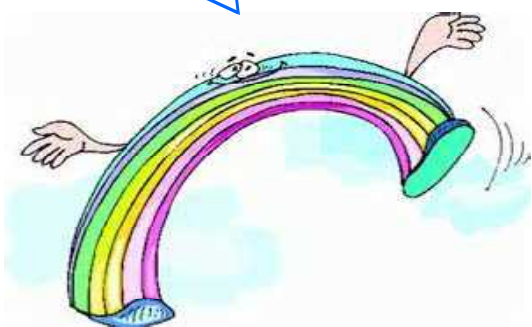
イケコからだスタディ

2015年

3月「からだ講座」

「楽に歩けるつながるからだ」

そんな方にぴったりの
レッスンです。



歩くとすぐ疲れる!
もっと楽に歩きたい!

固まらないからだを
手にいれよう!

3月22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、アクターズ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（前編）4月11日（後編）より公開される映画「ソロモンの偽証」(宮部みゆき原作)
で主演の役者さん達の姿勢指導をしました～。
お時間ありましたら是非ご覧ください～い★

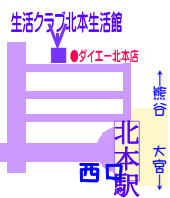


参加費：イケからメンバー 2,500円（一般3,300円）

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

(*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・モラージュ）で上映されます。