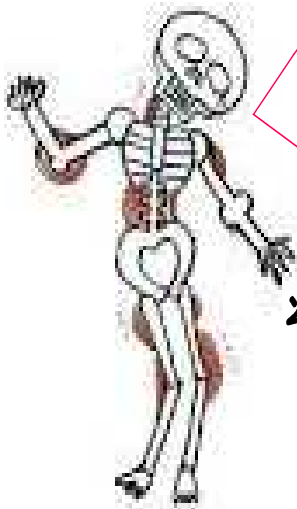


# イケコからだスタディ

2015年

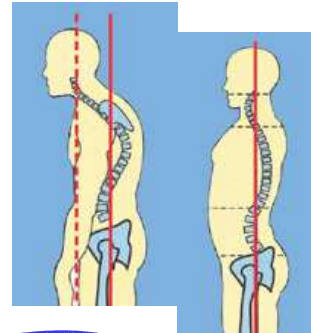
## 4月「からだ講座」

### 「綺麗な姿勢は楽な姿勢」



猫背になってしまった～  
姿勢が崩れやすい～

そんなあなたにぴったりの  
レッスンです。



固まらないからだを  
手にいれよう!

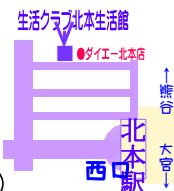
4月19日(日)  
10:00～11:45

\*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]イケコ体操クリエイター、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  
生活クラブ会員 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。