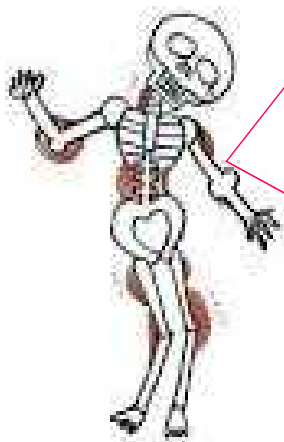


2015年

イケコからだスタディ

5月「からだ講座」

「胸郭の動きを楽に」



胸郭は様々な方向にたわみ複雑な動きができる構造になっています。胸郭の動きを固めず自由に動かしてみましょう。

固まらないからだを手にいれよう!

5月17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）より公開されている映画「ソロモンの偽証」、5月11~24日までの舞台「夜想曲集」に出演の役者さん達のコンディショニングコーチをしました〜。
☆お時間ありましたら是非ご覧くださ〜い☆



「夜想曲集」は天王州銀河劇場

参加費：イケコメンバー 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
（*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。