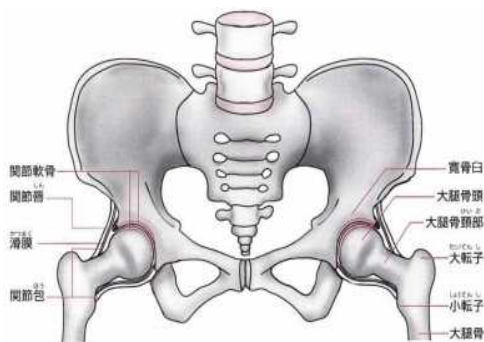


イケコからだスタディ



7月「からだ講座」

～股関節の動きを楽に～



■股関節の役割は？

胴体と両足をつないで、体重を支える役割が最も大きいのが股関節です。

■講座ではどんなことをするの？

- ★股関節の働きとからだのつながりについてお話しします。
- ★自分で動いてからだを観察し、股関節の動きをチェックします。
- ★からだのつながりを感じながら股関節の動きがスムーズになる様々なエクササイズを提供します。

2015年

7月19日(日)

AM10:00～11:45

固まらないからだを
手にいれよう!



本講座では有効なエクササイズと脳と神経システムの変化を利用することで心と体に新しい習慣を作り出す「フェルデンクライス・メソッド」を取り入れています。シンプルで優しい動きを行いますのでどなたでも参加出来ます。

講師：イケコ アクターズ・コンディショニングコーチ スケルタルエクササイズ オリジネーター
フェルデンクライス プラクティショナー 寝ころ美体操オリジネーター

多くの著名な役者さん達のからだのメンテナンス行いながら様々なムーブメント、エクササイズを提供している。

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)

