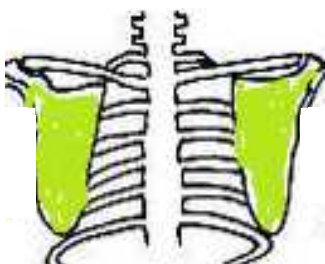


イケコからだスタディ



8月「からだ講座」

～顎・首・肩の動きを自由に～



2015年

8月16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)

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)

HP: <http://www.feldenkrais-saitama.jp/>

