



10月「からだ講座」

子どもの頃は背中が自由に柔らかかった！

2015年

10月18日 (日)

AM10:00~11:45

10月のテーマ
しなやかで柔らかい背中を
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。



用意するもの：動きやすい服装（Gパン、スカート不可）、床に敷く銀マット、バスタオル、飲み物等

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3,000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/>

生活クラブ北本生活館

●ダイエー北本店

↑熊谷 大宮↓

北本駅

西口

