

腰軽・肩軽・膝軽

知・BODY

からだの学舎
Re-fit
Karada no Manabiya

3軽エクササイズセミナー

機能改善入門セミナー

NPO法人いきいき・のびのび健康づくり協会の会長である尾陰由美子考案の「機能改善体操」のセミナーです。

「腰編」「肩編」「膝編」の3部に分かれています。

一般の方から指導者の方まで参加できる体験型セミナーです。

5つのエクササイズを覚えて、日々の中で不調改善のためのからだ磨きの方法を覚えるセミナーです。

ドイツやスイスの運動療法をベースに考えられた「機能改善体操」をぜひご体験ください。



自分で身体をととのえる！！5つのエクササイズ

【日時】 2019年7月7日（日）

【講師】

10:00～11:30 「腰軽セミナー」 東田 馨子

12:00～13:30 「肩軽セミナー」 戸内 和美

13:45～15:15 「膝軽セミナー」 東田 馨子

【参加費用】 各4,320円（税込・テキスト代含む）

【参加定員】 15名

【振込先】 池田泉州銀行 もず支店 普通3019962
有限会社アクトスペース企画

※お申込みから2週間以内のお振込みをお願い致します。

当日受付でのお支払いは、+540円頂戴します。

【お申し込み先】 からだの学舎Re-fit

<http://karadanomanabiya.com/reservation/>

✉ info@karadanomanabiya.com



・3つのセミナーを全て受講されると「機能改善体操普及員」認定登録が可能です。その際、いきのび協会の登録員になっていただくことが条件となっています。

（登録料10,000円）

登録された方には、尾陰由美子著「風にのる 風になる」本をプレゼント