

身軽・気軽・手軽

腰痛改善のための 3軽エクササイズセミナー

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」の腰編のセミナーです。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、日々の中で腰痛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。



【日時】 2017年9月1日（金） 20:00～21:30
【講師】 尾陰由美子
【参加費用】 4,320円（税込）
【参加定員】 16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
【お申し込み先】 からだの学舎Re-fit
☎072-260-4085
(月・金9:30～18:00/火・水・木12:30～21:30)
✉info@karadanomanabiya.com

★肩こり改善3軽エクササイズ®セミナー
★膝痛改善3軽エクササイズ®セミナー
上記の2つのセミナーも後日開催予定です。
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、当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5,400円)
・からだの学舎Re-fitのメンバーは、登録料不要