

3/5
(土)

骨盤底筋解剖学セミナー

【時間】 10:00～11:30

フランクリンメソッドの体験解剖学をもとに、ダイナミックイメージリーを通して、骨盤の底を深く探索します。

平面的な解剖学ではなく、機能を体現し、機能を改善するメソッドです。

楽しいワークがいっぱいのフランクリンメソッドで骨盤底筋とコアの関係をしっかり学んでいきましょう。



3/6
(日)

ひめトレスキルアップフロアワーク編

【時間】 17:30～19:00

日常生活においてもピラティスやヨガなどエクササイズを行うときも、無駄な力を抜いて、目的とすることがスムーズにできるために

骨盤底筋群へのアプローチを考えてみませんか？

骨盤底筋群のメカニズムを学びながらピラティスや

ヨガ、ストレッチのムーブメントを活用し、

しなやかな身体のお手入れ法をお伝えします。



【講師】 尾陰 由美子 (ひめトレディレクター)

【料金(税込)】 メンバー 各3,780円

一般 各4,320円

【定員】 各20名

【持ち物】 動きやすい服装、筆記用具

※室内シューズ不要

【会場】 からだの学舎Re-fit

【お申込み・お問い合わせ】 営業時間：平日9：30～21：30

☎072-260-4085 ✉info@karadanomanabiya.com



ひめトレインストラクター認定セミナー同日開催！！

【日時】 3月5日12:30～19:00、6日9:30～16:30

【受講料】 38,880円 再受講9,720円

※JCCA会員であることが必須となります。

【お問い合わせ】 ☎072-253-1757

HP <http://www.ikinobi.org>



からだの学舎

検索

からだの学舎

Re-fit
Karada no Manabiya

