

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】2016年7月22日（金）19:30～21:30

【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

★9月30日（金）肩こり改善3軽エクササイズ®セミナー

★10月21日（金）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