

歩くための フランクリンメソッドワークショップ & 「歩く人」セミナー

★2018年9月17日(月・祝)



①10:00~12:00 梅本道代

「体幹部の筋膜の繋がりで歩く！」

体幹の安定システムをインナーユニットとアウターユニットのつながりから歩行をイメージして歩きます。筋膜の世界を理解して、その安定システムをイメージリーで活用して動いてみます。



②13:00~15:00 尾陰由美子

「腎臓と膀胱をイメージして歩く！」

横隔膜と腎臓の関係、骨盤底筋と膀胱の関係など、インナーユニットとの繋がりを理解して、姿勢や動きに役立つ内蔵の解剖学を学びましょう。からだの内側の理解を深めることで、歩行にも役立つことを学びます。



③15:15~16:45

「歩く人」セミナー～ロコモ予防の歩き方～

足腰に負担のかからない、スムーズな歩き方を身につけるセミナーです。従来のウォーキングで膝や股関節に痛みが伴っていた方もこの歩き方を手に入れば、歩くことが楽になります。歩行寿命を延ばすことが健康寿命を伸ばすことになります。日々の生活の中で実践していきましょう。



【受講料(税込)】 ※当日支払いの場合は、+540円です。

〈お振込み〉 ①②：メンバー 4,860円 一般 5,400円

③：メンバー 4,320円 一般 4,860円

〈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・お問い合わせ先】からだの学舎(まなびや) Re-fit

☎072-260-4085

✉info@karadanomanabiya.com

堺市北区中百舌鳥町5丁764-2

中百舌鳥ビル2F

からだの学舎

Re-fit

Karada no Manabiya



からだの学舎

検索