

講座番号 22-D-10

講座名 骨盤調整ストレッチ

講座日程	第 1-3 木曜日	時間	始まり 09:10	終わり 12:20	募集人員	19名
4月 7.21	5月 5.19	6月 2.16	7月 7.21	8月 4	9月 1.15	
10月 6.20	11月 17	12月 1.15	1月 5.19	2月 2.16	3月	

ハマダミサ

教授名 浜田美沙 講座教室 多目的室2

### ★教授プロフィール★

学生の頃から身体を動かすのが大好きで、ダンスにずっと親しんできました。1995年に結婚して鹿嶋に来ました。2011年エアロビクスインストラクター資格を取得。ボディケアにも興味をもち、ストレッチを勉強しました。「ご自身の力」で身体をほぐし、日常生活をスムーズに送ることのできるようにしましょう。

### ★講座概要★

身体のゆがみが原因で起こる、いろいろな部分の痛み。ご自分で出来るボディ・ケア、これが骨盤調整ストレッチです。骨盤のゆがみをなおし、血行をよくし、更に関節がなめらかに動くように、筋肉をほぐしていきます。

### ★講座詳細紹介★

足裏から、ふくらはぎ・太もも・骨盤まわり、と順にほぐしていきます。ジャージなど動きやすい服装で飲み物、ヨガマットをお持ち下さい。(シューズは必要ありません)

\*ピラティスボール(1,000円程度)を使います  
(お持ちでない方は、こちらで注文致します)

\* その他経費 音楽著作権料 110円/年

申込方法:①講座番号 ②講座名 ③住所 ④氏名(フリガナ) ⑤電話番号⑥生年月日 ⑦性別  
をご記入の上 ハガキ・FAX・Eメールで、かしま灘楽習塾 事務局まで  
TEL0299(85)2601 FAX(85)2602 〒314-0031 茨城県鹿嶋市宮中4631-1  
Eメール nadapost@nadajuku.com

★講座日程は変更のある場合があります。ご注意下さい。