

講座番号 23-D-16 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 10:00 | 終わり 11:30 | 募集人員 | 25名 |
|----------|-----------|----------|--------------|--------------|---------|-----|
| 4月 6.20 | 5月 4.18 | 6月 1.15 | 7月 6.20 | 8月 | 9月 7.21 | |
| 10月 5.19 | 11月 16 | 12月 7.21 | 1月 4.18 | 2月 1.15 | 3月 7 | |

教授名 濱田 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。