



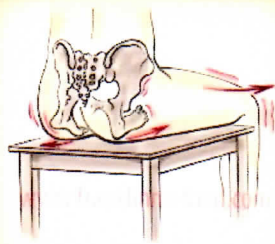
2015年1月12日(月・祝)



フランクリンメソッド ～骨盤底筋を探る!～

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。

- 開催時間：14:00～15:30
- 受講費用(税込)
登録員：3,780円
一般：4,320円



ひめトレフロアワーク編

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。

- 開催時間：16:00～18:00
- 受講費用(税込)
登録員：4,320円
一般：4,860円



- 定員：各20名
- 担当講師：尾陰 由美子
- 会場：身体为学校 Re-fit
〒591-8023
大阪府堺市北区中百舌鳥町5丁764-2
中百舌鳥ビル2F
TEL072-260-4085



《お申込みお問い合わせ》

TEL 072-253-1757

Studio five 'f'

大阪府堺市中百舌鳥町4丁561-8

平日：10:00～18:00

※キャンセルは前日の15時までをお願いいたします。
(開催日が土・日・月の場合は金曜日の15時まで)
当日のキャンセルは受講料の全額をお支払いいただきますので、ご了承ください。
土日祝日はお休みの為、緊急の場合の連絡は072-253-1757にご連絡頂き、必ず、留守番電話にメッセージを入れていただきますようお願い致します。