

骨盤を学び、 機能的な動きで心地よく生きる

～ 動きながら学ぶ解剖学講座～ part2



講師紹介

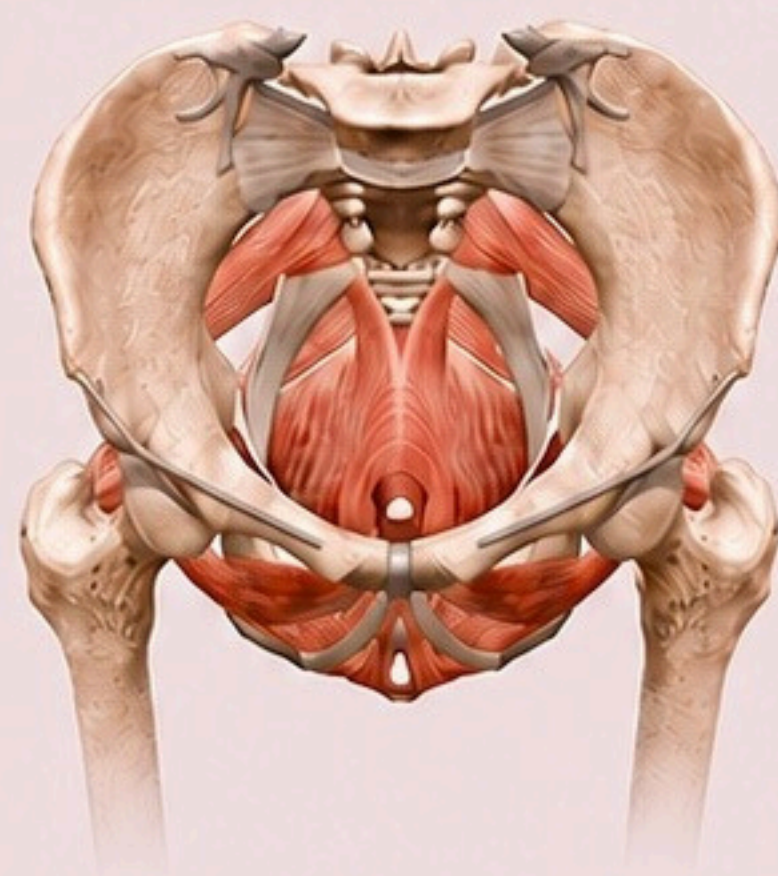
尾陰由美子 先生

NPO法人いきいき・のびのび

健康づくり協会会長

(公社)日本フィットネス協会顧問

キャリアコンサルタント



全2回オンラインセミナー（アーカイブ受講可）

第1回

10月24日（土）

20:00～21:30

骨盤底筋と足のつながり

足・脚・股関節とのつながりを理解し、
土台から整えるセルフケアをお伝えします。



第2回

11月7日（土）

20:00～21:30

骨盤底筋と上半身のつながり

呼吸・胸郭・姿勢とのつながりを理解し、
上半身からアプローチするセルフケアを
お伝えします。



受講料（単発受講不可）

会員 13,200円（税込み）

・幸せな身体づくり協会会員

・いきいき・のびのび健康づくり協会会員

会員外、一般 15,400円（税込み）

お申込先

一般社団法人 幸せな身体づくり協会



主催



一般社団法人 幸せな身体づくり協会

後援



NPO法人いきいき・のびのび健康づくり協会®