

骨盤の機能解剖と ストレッチ & トレーニングの実践

身体を中心、要ともいえる腰回り、つまり骨盤のことを皆さんはどれくらい知っていますか？
いくつ骨があって、関節があって、靭帯や、筋肉や筋膜がどのように骨盤を取り巻いているか・・・
考えるだけで難しそうだけど、身体の動きを通して解剖学のイメージを取り入れていくと
ストレッチやトレーニングがとってもスムーズにできるのです。
骨盤本来の位置や動き方を学びながら呼吸や姿勢の改善を目指してみませんか？



★日 時 : 2017年4月16日(日)
10時～16時(休憩1時間)

★会 場 : 西宮市市民交流センター 1階体育室
(西宮市高松町20番20号)
阪急西宮北口駅南東出口より徒歩5分

★講 師 : 尾陰由美子 先生
有限会社アクトスペース企画 代表取締役
NPO法人いきいき・のびのび健康づくり協会 会長

★参加費 : ¥18,000(税込み)

★お問い合わせ & お申し込み先:
NPO法人すこやか女性プロジェクト
理事長 柚木京子
TEL : 090-9110-5359
mail : studiok.ibaraki@gmail.com

