2013年8月

Fitness Guide 勉強会

« 開催日 »　２０１３年８月１８日（日）

« 会　場 »　ウィングス京都　地下1階【音楽室】

京都市中京区東洞院通六角下ル御射山町262

『 機能改善に役立つ骨格ワーク 』

～ボディイメージをHappyにするための機能解剖学～

« 内容 »

このセミナーでは、フランクリンメソッドやアレクサンダーテクニークの考え方を応用して、機能解剖学を単に学ぶ（覚える）だけでなく、機能解剖学を腑に落とし、ボディイメージを変えて機能的に動くための楽しいワークとエクササイズを紹介します。
動きの質を変えることで自分がどんどん磨かれていきます。
Happyな自分と出会う1日です！

« 講師紹介 »

尾陰 由美子（おかげ ゆみこ）
(有)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

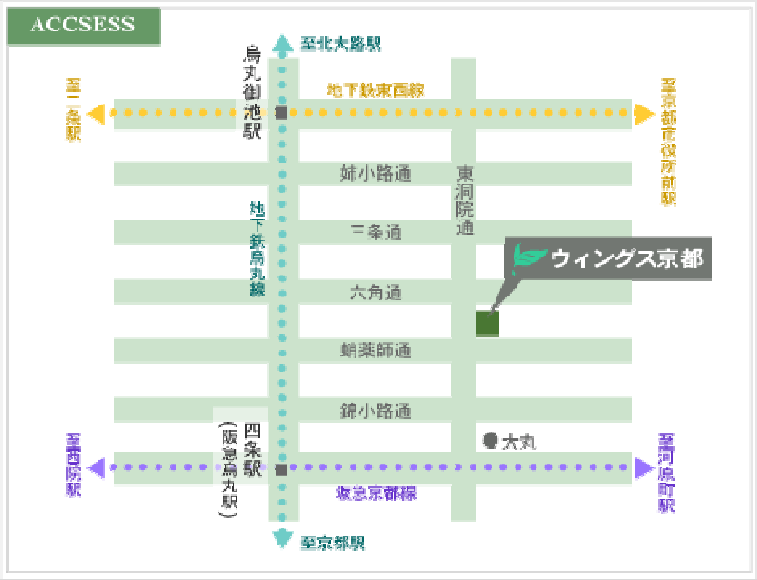
第１部　**10：00～12：45**　**『体幹＆上肢帯』**

第２部　**13：30～16：15**　**『骨盤帯＆下肢』**

« 受講料 » 各4,500円[税込]
« 定　員 » 各20名
※受付順となっております。お早目にお申込下さい。
« 持ち物 » ヨガマット又は大きめのバスタオル
筆記用具、動きやすい服装

« 会場Map »

阪急«烏丸駅»、地下鉄«四条駅»より徒歩５分



申込方法

Mail ：info@fitness-guide.jp
FAX ：075－468－3269

下記事項をMail又はFAXにてお送りください。
後日、確認の返信をさせて頂きます。
Mailでのお申し込みの方はこちらからの返信が受信可能になるように設定をお願いします。

件名：『８月１８日 勉強会申し込み』
①お名前（フリガナ）
②〒、ご住所
③連絡先（自宅・携帯）
④メールアドレス
⑤参加希望クラス（1部・2部）

内藤 聖子
(株)Fitness Guide 取締役／(株)ルネサンスエグゼクティブアドバイザー

« 私もおススメします！ »

尾陰さんの機能解剖学のセミナーをいつも受講しています！　道具を使ったり、グループワークをしたりしながら、難しいことも本当にわかりやすく、『なるほど！だからこうしたらいいんだ！！』と、たくさんの納得・発見・気づきがあり、理解が深まります。
心も身体もHappyになれるこのセミナーに是非、ご参加ください♪

主催：(株)Fitness Guide　／　協力：(有)アクトスペース企画