

Fitness Guide 勉強会

≪ 開催日 ≫ 2014年2月11日(火・祝)

≪ 会場 ≫ ウイングス京都 2階【会議室1】

京都市中京区東洞院通六角下ル御射山町262

『機能解剖学を学び動きの質を変える!!』

≪ 内容 ≫

日常生活の中で、自分の身体の使い方に意識を向けてみましょう。

効率のいい、自然な動きとは? 楽でスムーズな動きとは? 美しく、流れるような動きとは? 動きの習慣を変えるには、ボディイメージを変えることから。その為の正しい機能解剖学の知識や身体の使い方を学びましょう。目から鱗の情報がいっぱいです! 参加された方の興味ある動きやアクティビティを題材に動きの分析・機能解剖学との関連性・機能改善体操やコンディショニングのワークの取り入れ方など、是非学んでください!

※当日は機能解剖学の本をご持参ください!



≪ 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 下肢の使い方を学んで日常生活動作をスムーズにする

≪10:00~12:45≫

~立つ・座る・歩く~

第2部 上肢の使い方を学んで美しい動きをマスターする

≪13:30~16:15≫

~手や腕を使った日常動作~

≪ 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

機能解剖学の本、筆記用具、動きやすい服装



申込方法・問合せ

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いただきます。

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: 『2月11日 勉強会申し込み』

①お名前 (フリガナ)

④メールアドレス

②〒、ご住所

⑤参加希望クラス

③連絡先 (自宅・携帯)

(1部・2部)

≪ 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。一緒に充実した学びの時間を過ごしませんか?!



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

≪ 会場Map ≫

阪急「烏丸駅」、地下鉄「四条駅」より徒歩5分

