

AWARENESS THROUGH MOVEMENT ~動きを通して気づく~

フェルデンクライスメソッドコース



こんな人におすすめ!!

フェルデンクライスメソッドは、ゆったりとした全身の動きの中で自分の身体の状態に気づき、潜在的な可能性を開発していくエクササイズです。骨格や筋肉がどのように連携して動いているのかを感じるにより、脳を活性化し自然に質の高い動きや機能を身につけていきます。



- ・常にカラダのどこかがかんでいる気がする
- ・姿勢や筋バランスの改善をしたい
- ・慢性的な不具合を軽減させたい(肩こり・腰痛)
- ・ストレスや疲労を軽減させたい
- ・活力を回復させたい

日程 平成30年1月9日 ~ 平成30年2月13日
10:00~11:30 毎週火曜日(全6回)
場所 浦安市総合体育館 第二武道場
対象 16歳以上の方 先着30名
保育(1才以上就学前まで)先着6名
参加費 5,200円(保育あり7,000円)
申込 平成29年12月4日(月)9時より電話もしくは直接窓口にて
電話 047-355-1110【浦安市総合体育館】

【講師】



石井 千代江 先生

【特別講師】

1月16日・1月30日



武井 正子 先生

曾 日本フェルデンクライス協会会長
曾 順天堂大学名誉教授

幼児から高齢者まで幅広く運動教育について実践活動を行っている。テレビ出演も多く、ユニークかつわかりやすい指導で定評がある。