



## 開催日程

10/7 (土)	開催期日：14：00～15：20	対象：一般	参加費：500円
	テ－マ：スルンとほぐす、肩甲骨ストレッチ 肩甲骨は肩の土台となる役割や、他の部位とも連動している部分です。肩甲骨の機能が崩れ正しい位置に収まらなると、スムーズに腕が動かさなくなったり、肩こりや頭痛、不良姿勢といった原因になり得ます。肩甲骨の動きや正しい位置を学んでいながら、肩甲骨の機能を整えていきます。		
11/18 (土)	開催期日：14：00～15：20	対象：一般	参加費：500円
	テ－マ：伸縮自在！ストレッチの極意 普段のストレッチは正しくできていますか？いまさら聞けないストレッチの原理原則についてはもちろん、静的・動的ストレッチや単一・複合的ストレッチなどについて実際にストレッチを行いながら解説していきます。		
12/16 (土)	開催期日：14：00～15：20	対象：一般	参加費：500円
	テ－マ：冷えコリ改善～フットコンディショニング～ 身体の土台となる足には20個以上の小さな骨とそれを動かすための小さな筋肉が集中しています。それらを整えて、足本来の働きを取り戻していきます。足首がかたい、冷え性、外反母趾といった方におすすめです。		