

驚くほど体が楽になる 体験型解剖学

体の仕組みや作用を体験しながら学ぶ、面白い解剖学講座と、驚くほど体が楽になる呼吸運動を紹介します。
解剖学講座では、骨・筋肉・内臓・神経・血管などをスライドで見ながら、自分の体に触れて体感するので、身体感覚が一変します。自然に美しく疲れにくい姿勢が作れるようになります。
また、いつでもどこでもできる3種類の呼吸運動は気持ちよい背骨体操と組み合わせました。
これは身体機能が高まるのを実感できる心地よい運動です。

○講師: フィットネスインストラクター 中尾 和子

○日時: 2015年11月21(土)
14:00~16:00(受付13:30~)

○会場: MIURA BASE CAMP 2階サロン
渋谷区千駄ヶ谷3-10-3 www.snowdolphins.com

○定員: 25名(最少催行 20名)

○参加費: 4,000円

○お申込み: (株)ミウラ・ドルフィンズ

TEL: 03-3403-2061 Fax: 03-3403-2079

Mail: d-kimura@snowdolphins.com

担当: 木村 大八郎

○締切: 定員になり次第

○服装: 暖かく、動きやすい服装をご用意ください。

「ソフトギムニクボール」を2個ご用意ください。

(お持ちでない方はボール代1個1200円が別途かかります。)

『体験型解剖学』に参加する □

お名前

ご連絡先TEL

Mail