

# 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](http://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・ドルフィンス

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

Mail: [d-kimura@snowdolphins.com](mailto: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。  
ソフトジムニクボールを2個をご用意ください。  
(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

---