

Fitness Guide 勉強会

- ◀ **開催日** ▶ 2015年6月7日(日)
◀ **会場** ▶ **フィットネスサロンFG**
京都市下京区月鉾町47-3四條新町ビル7階
◀ **テーマ** ▶ 『**呼吸・姿勢・機能改善**』



◀ **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 呼吸の機能について学ぶ ◀ 10:00~13:00 ▶

横隔膜、骨盤底筋、腹横筋、多裂筋などインナーユニットと共に呼吸のメカニズムと機能解剖をしっかり理解して学んでいきましょう。
ヒトの進化の過程をたどりながら呼吸のシステムを身体で体現すると不思議と呼吸が楽になっていきます。簡単なエクササイズとともに呼吸を深めましょう。

第2部 姿勢と動きについて学ぶ ◀ 14:00~17:00 ▶

日常動作における機能的な動きを、姿勢の在り方から探求していきます。
身体の協調システムを理解するための基本的な機能解剖学と動きの連鎖のシステムを視覚化し、体現していきます。姿勢に対する認識が変わると不思議と楽になる身体…。機能改善の導入としても身体への興味づけとしても楽しいエクササイズをご紹介します。

- ◀ **受講料** ▶ 各クラス 6,480円[税込]
◀ **定員** ▶ 各14名
※先着順となっております。お早目にお申込下さい。
◀ **持ち物** ▶ **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
電話 : 075-708-7709

電話受付：月～土曜 10:00～18:00 ※祝日除く

下記事項をMail又は電話にてお送りください。
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：『6月7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電話番号 | (1部・2部) |



◀ **私もおすすめします!** ▶

約一年半ぶりに尾陰さんの勉強会を開催します!
毎回、新たな気づきが多く且つ分かりやすい内容なので理解が深まります。
皆さんも「呼吸・姿勢・機能改善」について学びの時間を過ごしませんか?!
様々なプログラム指導にも活用できる内容です。

荒田 淳平：(株)Fitness Guide 代表

アクセス

阪急◀烏丸駅>、地下鉄◀四条駅>より徒歩2分

