

# 女性のための骨盤おこし深部感覚トレーニング

## 骨を感じる・しなやかに動く！

- 講師 骨盤おこしトレーナー 中村よし子
- 開講日 第1日曜日 10:30~12:00
- 受講料 6ヵ月(6回)分 13,800円+税
- 教材費 400円 ※教室にて販売
- 持ち物 動きやすい服装



カラダが歪んでいる、肩や腰が痛い、カラダが硬い、動きがギクシャクすることありませんか？

「骨を感じる」と、骨格が整い、筋肉や関節はバランス良く動き始めます。この講座では、ふだん意識にのぼらない「骨」の正しい位置を覚え、深部感覚トレーニングで感覚を目覚めさせカラダの骨格を整えます。骨格が整うと筋肉の余分な力が抜けカラダがリラックスします。骨盤や足指、腕や手指など末端まで「骨」を感じ、全身をしなやかに動かしましょう！

7月から始まる6ヵ月講座です。※女性限定の講座です。

### H29年7月~12月カリキュラム

- ・第1回(7月 2日) 骨を感じるトレーニング1 骨盤~あしゆびとカラダの安定
- ・第2回(8月 6日) 骨を感じるトレーニング2 骨盤~頭とカラダの安定
- ・第3回(9月 3日) 骨を感じるトレーニング3 腕~手指と体幹の安定
- ・第4回(10月1日) 骨を感じるトレーニング4 足指~股関節の運動 スクワット
- ・第5回(11月5日) 骨を感じるトレーニング5 手指~胸部の関節運動 スクワット
- ・第6回(12月3日) まとめ

※毎回、座学を加えながら、講座を行います。

### ●著書のご案内(参考文献)●

『女性のための「骨盤おこし」—骨格美メソッド』 1,600円+税 春秋社 ISBN番号 978-4-393-71391-4

詳細は右記フリーダイヤルまでお問い合わせください。

※内容・日程は変更になる場合がございますご了承ください。

※講座により募集締切日が異なりますので、お問い合わせください。

※お申し込みの人数によっては、開講中止となる場合もございます。予めご了承ください。

中日文化センターへ初めてご入会される方は、別途入会金(3,500円+税)が必要です。



名古屋・栄 中日文化センター

Culture & Communication 中日新聞

フリーダイヤル

0120-53-8164 10:00~19:00  
日曜日は17:00まで

〒460-0008 名古屋市中区栄4-1-1 中日ビル4F