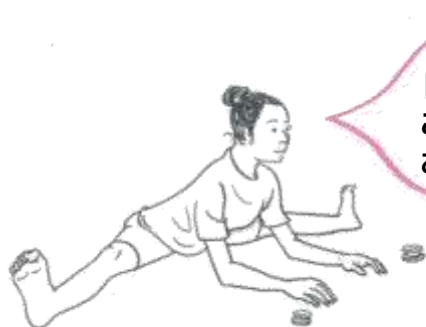


10月  
新講座

# 姿勢を整えて、免疫力アップ 骨盤おこし & 女性限定 足指トレーニング

【講師】骨盤おこしトレーナー 中村よし子

全身を支えている「足と足裏」。足指や足首が固くなることで、バランスよく体重がかけられず体を歪める原因に。この講座ではまず足を整え、次に骨盤を整え正しい姿勢を覚えます。さらに整えた身体を「正しくラクに動かすため」のエクササイズを行います。『立つ、座る、しゃがむ』がスムーズになり、自然と全身が引き締まる効果も。あなたのカラダで体感してください。



足指  
トレーニングは  
こんな方に  
おすすめです

《冷え性で悩んでいる方》

足裏は心臓から最も遠く、血液が滞りやすく冷えやすい場所です

《ヒザの痛みや腰痛に悩んでいる方》

足裏に力がないと地面からの衝撃がやわらげられず痛みの原因に

《小さな段差につまずきやすい方》

足元の筋力低下によりバランスがうまく取れず転倒しやすくなります

【開講日】 第1日曜日 11:30~13:00  
(10/4、11/1、12/6)

【受講料】 3ヵ月(3回)分 7,050円+税

【教材費】 400円 ※教室にて販売

【持ち物】 動きやすい服装、飲料水、除菌シート

(必要な方は、タオル、バスタオルなど床にひくもの)

※はだしでご参加ください



中村よし子 … 愛知県出身。鍼灸師・あん摩マッサージ指圧師の資格を取得。

えにし治療院副院長として女性の治療にあたる。自身の経験をもとに『骨格構造に適した身体が健康かつ美しい』ということ、を、広く女性に知ってもらおうと「女性のための骨盤おこし」講師として2011年より栄中日文化センターにて講座開講中。

※受講料には維持管理費が含まれています。

※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。

※一部の講座の受講料には音楽著作権使用料が含まれています。 ※お申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。

※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。

詳細は下記フリーダイヤルまでお問い合わせください  
〒460-0008 名古屋市中区栄4-16-36 久屋中日ビル7F

0120-53-8164

10:00~19:00(日曜日は17:00まで)

中日文化センターへ  
初めてご入会される方は、  
別途登録料(500円+税)が必要です。



名古屋・栄 中日文化センター