

Ken.Bi de リセット講座

講師：梶田順子

日本フットセラピスト協会 マスターフットセラピスト

日本フットセラピスト協会 Ken.Bi ベーシックインストラクター

日本ストレッチング協会 セルフストレッチングインストラクター

体のゆがみをメンテナンスして、元気でハツラツとした毎日を送りましょう！

体のゆがみは、毎日の生活習慣や癖など日々の積み重なりが、体の異常や痛みとなつて出てきます。それを防ぐためには、できるだけ短い周期でリセットしてあげるのがベストです。でも、なかなか1人ではできないものですよ。そこで、みんなで一緒に体のゆがみをリセットしましょう！

* プログラム(1回 90 分の流れ) *

1 健美体操

筋肉や関節を柔らかくする運動です。



2 リセットストレッチ

体のバランス(ゆがみ)を整えるストレッチです。



3 体幹強化

体の土台になる筋肉を鍛える運動です。



4 フットセラピー

ご自分の足裏とふくらはぎをもんで血行を良くし、自律神経の調整をします。

5 リラクゼーションタイム



- **と き**：月 1 回 第 2 土曜日(1 月のみ第 3 土曜日) 13:30~15:00 **お申込み受付中**
2015 年 1 月 17 日・2 月 14 日・3 月 14 日・4 月 11 日
- **ところ**：ラウンジ 葉隠(ふじの町クリニック健診センター隣接・富士市交流プラザ南)
- **受講料**：1 回 1,500 円(1 回ごと当日の集金となります)
※ 4 回分一括の場合…6,000 円 ⇒ 5,000 円(1,000 円お得)
- **持ち物**：運動のできる服装(靴下着用・上靴不要)
タオル、水分
1ℓか1.5ℓの空ペットボトル(水を入れて使用)
※ ヨガマットはこちらで用意しますが、
お持ちの方はご持参ください。



木づくりのやすらぐ空間で…

*体調など自己責任の上おいでくださいますようお願いいたします。

<お問い合わせ・お申し込み先>

梶田 順子

携帯：080-3655-6548

ラウンジ 葉隠

電話：0545-64-3611

特♥典

お試しフットセラピー
無料券プレゼント
(20分・初回のみ)