

2018, Piano & Motion



～ 生演奏 と ストレッチ ～



Vol. 2 「姿勢の基本」

身体を動かしたらいいのは知っているけど、
なかなか続かなくて…運動は苦手で…
音楽は好きなんだけど…

☆そんな方におススメ!! ☆

どこのご家庭にもあるフェイスタオルを用いて、
簡単で効果的なストレッチを学んで実践。



「身体」がほぐれたら、寝てもいい「フキコンサート」で「心」もほぐしましょう♪

使用曲：愛の夢・ユーモレスク・その他



健康講座 「姿勢の基本」

“姿勢”に自信がありますか？ そもそも正しい姿勢とはご存知ですか？
悪い姿勢を放っておくと、元気が出なかったり、疲れやすかったり、痛みや痺れ
が出たり、病気になったりと…健康維持ができないのはご存知ですよね？
正しい知識を学んで、心身ともに健康で長生きを目指しませんか？

日時：2018年2月18日(日) 13時半～15時

場所：大阪狭山市立コミュニティセンター 3F 音楽室

大阪狭山市大野台2丁目1-5 (スーパーコ/ミヤさま 近く)

参加費：500円 フキ施術をご希望の方は+500円

持ち物：飲み物・タオル

お問い合わせ・お申し込み…

* BODY CONTROL 整体師 尾形 仁史 ☎090-2287-8005

* あいあん♪ピアノルーム ☎080-2437-1788

終了後、ご希望の方は
お身体の個別相談会をします。
身体の悩み・辛いところなど、
お気軽にご相談ください！
(16時半まで)

