

テニスボール4個で一生動ける柔らかな体!

# ほぐれツチ教室

日々の疲れや凝り、ストレスの蓄積で正しい体の使い方が出来ず不調を呼びます!

テニスボールを使った簡単にできる体をほぐして、楽しくケア→ストレッチしましょう!

《講師紹介》 八田 永子 (はった えいこ)

青森県八戸市出身。3歳でダンスを始め、バレエ、ジャズダンス、ヨガなどを学び、舞台活動をし、今は指導にシフト。2006年よりシンクロナイズドスイミングの講師として、バレエ、ダンス、体の使い方を教え始め、2009年にはナショナルチームの講師を担当個人の振付もする。

現在は、全国で柔軟アップのためのワークショッブやケアセミナーを開催し、一般方アスリート、ジュニアからシニア迄、心地よく体が動くようにケアを重視したボテイワークを展開中。考案したセルフケアの「ほぐれツチ®」と3Dストレッチが可能な「ハンモックスストレッチ」が話題になり、メディアでも数多く取り上げられている。



日時：平成25年8月25日 (日) 13:30~15:00 (13:00~受付)

場所：鏡石町公民館

対象：成人男女 30名 ※ 親子でも参加できます!

参加料：100円 (保険料)

持ち物：動きやすい服装、汗拭き用のタオル

皆で楽しく体メンテナンス!  
コリにどつきり!  
コリをすつきり!  
コリはこれつきり~  
自分の体に愛情たっぷり~

心もからだもほぐれツチ!

申込  
問合せ

主催：NPO法人かがみいしスポーツクラブ

〒969-0404 鏡石町緑町199 鳥見山陸上競技場内

TEL:0248-62-1600

FAX:0248-62-7651

HPアドレス：<http://www12.ocn.ne.jp/~k-sc/>



----- き り ----- と ----- り -----

ほぐれツチ教室 参加申込書 (8月19日(月)締切)

☆参加者氏名・年齢  
ふりがな

氏名：

年齢：

住所：

電話番号：