

理学療法士と学ぶ、

「股関節ストレッチ無料勉強会」

腰痛に股関節が重要だって言うけれど・・・。

こんにちは、しぶやわくわくきなちん健康クラブの喜名田(きなだ)です。

テレビや雑誌で、よく言われている股関節の体操。実際にできていますか？見まねでやっていて、本当にできているのか、疑問に思っている方も多いかと思います。

股関節の構造がよくわからない。

実は、股関節やもものストレッチは、上手く出来ていない方がほとんどです！

まずは、骨や関節の仕組みをシンプルに理解し、実践しましょう！

股関節が動くと気持ちいい！

仙骨が立つ、胸が張れる、姿勢が変わる！

まずはストレッチで十分です。

股関節のストレッチで、骨盤の向きや姿勢が変わることを実感して頂きます。

しぶやわくわくきなちん健康クラブでは、運動で失敗しないように、さまざまな健康法、姿勢やダイエットに関する勉強会、正しい知識からなる実技を中心とした体操を広めたい、と考えています。

専門家である理学療法士から、正しい知識と方法を身に着けませんか？

今回はその中で動的ストレッチを、股関節を中心に実技を交えてみなさんと一緒に学習します。



今回は、**定員が 20 名様限り先着順**とさせていただきます。
事前予約が必要ですので、ご興味のある方は今すぐお申込み下さい。

講師：喜名田健二郎（理学療法士）

内容：「股関節ストレッチ無料勉強会」

主催：しぶやわくわくきなちん健康クラブ

場所：地域交流センター上原 4F 区民交流室A
渋谷区上原 1-18-6（代々木上原駅徒歩 5 分）

日時：8月1日(火) 13:30~14:30

8月16日(水) 13:30~14:30

（片方のみ受講も可）

参加費：無料

申し込み（事前予約制）：090-9583-8772

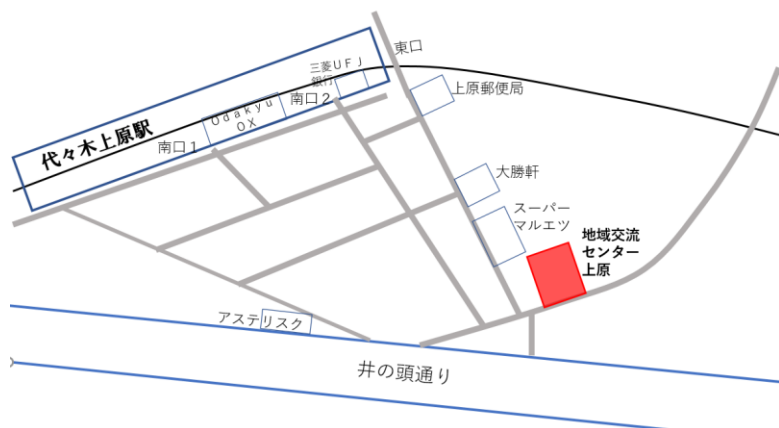
メール：kina.hiroken@gmail.com

① 名前②住所③電話番号をお知らせください。

締め切り：7月29日（土）

※床に敷くヨガマットか、厚手のバスタオル、水分補給の水、動きやすい服装、筆記用具を持参ください。

お気軽にご参加下さい。



参加して頂いた方へプレゼント

「股関節の快感シンプルストレッチ」無料冊子プレゼント！20分でできる、股関節から姿勢改善のストレッチの画像を説明付き、毎日行えば毎日元気！そんな内容です。