

ごきげんバランスクラス

8月のテーマ:「股関節の動きをみかく」



「したいことを、あきらめない」「できることを、もっとスムーズに美しく」
そんな願いを実現するために、体のバランスの整え方をお伝えします

下半身の中で、もっとも大きな自由度と可動範囲をもつ「股関節」。
日本人は、この「股関節」の動きをいかして、腰や膝に負担をかけずに生活してきました。
今の生活ではサビつきやすい「股関節」を、上手にみがいて動かしていきましょう。

日時 : 2017年8月20日(日) 13:30~15:00

場所 : 御影ごきげんクリニック 2階リハビリテーション室
(阪急御影駅 南東 徒歩1分)

講習費: 1000円

講師 : 中西 眞

(理学療法士、キネシオテーピング認定指導員、合気道初段)

申込み: 078-223-5599までお電話のうえ、ご予約ください

