

「なのはなボール」で・・・



自分の体は、 自分の手で守ろう！

・・・そんなコンセプトで
祝日に行く、
楽しく ゆるい練習会です。

●前半・・・

緊張した筋肉を手のひら大の
触覚ケア「なのはなボール」で
ほぐしながら
関節の機能を確認していきます。

●後半・・・

緊張がとれたカラダに、正しい
機能を記憶させていく体操を行
います。
必要に応じて、体幹・バラン
ス・コア（インナーワーク）を
行なっていきます。

足指・足アーチは、カラダの土
台となる場所ですのでとって
も重要！
慢性の腰痛・肩こり・ヒザイタ
は日々のセルフケアが大切です。

正しく習得して、痛みの不安を
解消していきましょう。

<実施要項>

日程：祝休日実施 月1回(2時間)ペース (催行日時→要確認！)
2014年12/23 2015年1/11・2/11・3/21 (予定)
会場：幕張ベイタウン内 (集会所→申込時に要確認！)

費用：1回1名200～700円 (催行数・施設料・備品による)
(会場内の住人200円・学生200円)
※初回はボールをお貸します。2回目以降ボールレンタル100円
対象：一般・学生 ※運動指導者・医療従事の方はご遠慮ください。
(プロ対象講習の方でお問合せください。)

持ちもの：大きめタオル (ヨガマット可) ・飲みもの・お持ちの方は、なのはな (触覚) ボール
服そう：動きやすくフィットしたもの

<予約申込票> ※下記内容をメールまたはFAXにて送信ください。(ご予約必須)

- 氏名： (歳) ●連絡先(メール; FAX;)
- 住所：打瀬・磯辺・幕張 () 丁目(マンション名 棟 号)
- 申込先：Eメール house@hizaita.com FAX専用：043-213-1262

