

2017年秋 新設講座

背伸ばし体操 3回シリーズ

テレビや雑誌でも話題の健康エクササイズ「ねこ背を10秒で伸ばす背伸ばし体操」の理論と方法が学べる講座です。

姿勢を良くすることで、単に見た目の問題だけでなく、ダイエット効果、肩こり、腰痛、ひざ痛予防効果、身長アップ効果、自立神経やストレスなど心の問題にも良い影響があります。

この講座ではそうした皆さまのお悩みを自分で解決するエクササイズや呼吸法を指導します。講師は「背伸ばし体操」開発者の清水真先生です。本講座3回連続参加して頂きますと、清水先生が一人ひとりに合わせた体操メニューをDVDでプレゼントしてくれます。子供から高齢者までどなたでも参加することができます。ぜひこの機会にお友達、ご家族と一緒にふるってご参加ください。



【講師】姿勢プロデューサー

一般社団法人姿勢道普及協会 理事長 清水 真 先生

【会場】北九州会場／よみうりFBS文化センター（北九州市小倉北区浅野2-11-15 KMMビル別館2階）
福岡会場／福岡市健康づくりサポートセンター（福岡市中央区舞鶴2-5-1 あいれふ）

【受講料】全3回分一括・消費税込

受講料 9,720円（3,240円／1か月あたり）

維持費 648円（216円／1か月あたり）

※新規ご入会の方は、初回入会金3,240円が必要です。（読売新聞購読者は優待制度があります）

【持ち物】バスタオル、筆記用具

【講座日】3回連続参加の方には、個別メニューDVDを進呈します！

北九州会場	福岡会場	テーマ
11月30日(木) 16:30~18:00	11月30日(木) 10:00~11:30	①背伸ばし体操 ねこ背解消体操 あなたのねこ背はどのタイプ？自分の姿勢をチェックして、それを解消する体操を指導します
12月15日(金) 16:30~18:00	12月15日(金) 10:00~11:30	②背伸ばし体操 深呼吸ストレッチで自律神経を元気にする！ 呼吸法を使った様々なストレッチを指導。呼吸を意識して変えるだけで、マインドフルネス効果があります。
1月25日(木) 16:30~18:00	1月26日(金) 10:00~11:30	③背伸ばし体操 ダイエット編 理想の体型を手に入れる方法 正月太りした体を絞るダイエット体操です。正しい姿勢と体幹を鍛えるだけで、美しい体型を手に入れることができます！

—受講申込み・お問い合わせ—

よみうりFBS文化センター

〒802-0001 北九州市小倉北区浅野2-11-15 KMMビル別館2階

TEL : 093-511-6555 (北九州) FAX : 093-541-6556 (北九州)

メール : yomiuri-fbs@tempo.ocn.ne.jp HP : <http://yomiuri-cg.jp>

