

2019年 秋の補習会 開設 35 周年記念特別企画第 2 弾

ストレッチの 3 大原則 + 1 & 歩き方の 3 つの基本

ふだんのレッスンでは伝えきれない「原理」と「基本」を、
分かりやすく、しっかり時間をかけてひも解きます。

テーマ 1 : ストレッチの最大効果をあげる「3 大原則 + 1」

1. 呼吸 2. 重力 3. 対極 + 1. 順序

テーマ 2 : 歩きながら歩く力をつける「3 つの基本」

1. 向うずね 2. 足裏 3. ふくらはぎ

☆開 催 : **1 日目** : 9月29日(日)13:30~16:30 **ストレッチ&歩き方 1**
2 日目 : 10月13日(日)13:30~16:30 **ストレッチ&歩き方 2**

☆講 師 : 岸 俊和 [創師] 壬生 ゆう[上席師範]

☆会 場 : 中央区立総合スポーツセンター B1 第二武道場
(地下鉄「浜町」「人形町」下車)

☆費用 (税込) : 各日 ; ¥5,400_ 両日 ; ¥10,800_

☆お 申 込 :

教室で所定の申込用紙に受講日を記入し、費用を下記の締切日までに郵便局、又は銀行よりお振込ください。※尚、いったん納入された費用は返却できません。

口座名称: R K 特別講習会係 : 郵便振替口座番号:00140-5-100870

ゆうちょ銀行 ; ○一九店 (ゼロイチナウテン) 当座 100870

申込の締切:9 月 21 日(土)