



運動指導をする際、足の問題を考える方は多いのではないのでしょうか。日本の文化的にも独特な使い方をして
いる私達の足は、ピラティスやヨガのマニュアル通りでは良いポジションをみつけにくいかもしれません。

今回は基本的な足関節の情報から、実際のピラティスやヨガのレッスンで頻繁に行うエクササイズを材料に、
足のベストポジションのみつけ方や動きの中での指導法を学んでいきます。最終的に立位(歩行)や日常生活
で生きる足を目指していきましょう👣

【題目】エクササイズにおける足関節の位置と動き

【日時】 2021年5月2日(日曜)13:00-16:00

【形態】 Zoomを使用したオンラインセミナー

【講師】 二宮幸子

【料金】 ¥7,700-(税込)

【申込】 ✉ info@seuse.net ☎ 097-532-8022

※ワークショップの内容は一週間動画視聴が可能です。
リアルタイムでのご参加が難しい方や復習がしっかりしたい方にもご安心です。