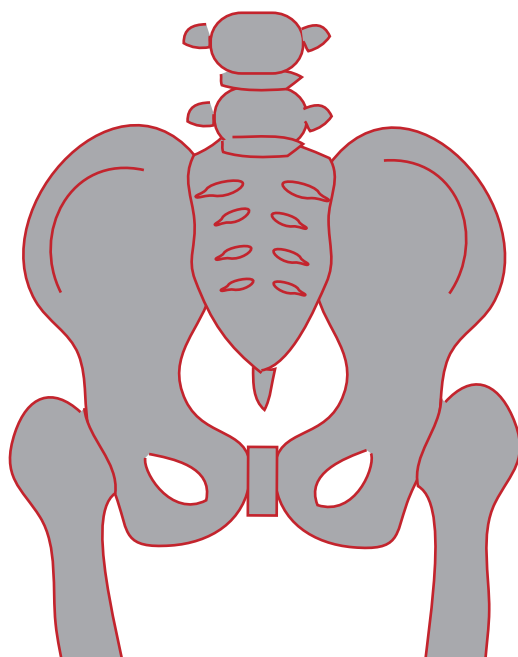


『腰』

～ 腰を調整する方法いろいろ ～

人間が二足歩行を行うようになってから
歴史が浅く、上手に身体を使えていない為に、
“腰”には日々かなりの負担をかけています。

“腰”は身体の要であり、
すべての動作が腰から動かせることが出来れば、
身体各部分に無駄な緊張を与えずスムーズに動けるといわれています。
今回は“腰”を整える方法をお伝えします。



- *日時／2020年9月27日 (第4日曜日)
10:00～12:00 (受付開始 9:30)
- *会場／東京都豊島区高田3-8-5セントラルワセダ1F
(TAO プレイス道場)
- *会費／¥2,200.-
- *対象／どなたでも参加可能 (単発参加可)

