



2017.07.01(土) 股関節に迷惑をかけない カラダ作りセミナー

～バレエが上手くなる身体を作るセミナー～

バレエの動きで重要となる「股関節」。

股関節の動きが悪いまま、無理に動かすと、故障の原因となります。

股関節に迷惑をかけないために、重心を整える方法・股関節自体が動きやすくなるセルフ調整法をレクチャーします。

日時 : 7月1日(土) 19:30~21:00

場所 : アカデミー茗台 学習室B

地下鉄丸の内線「茗荷谷駅」から徒歩10分

料金 : 5000円

申し込み : kuni.seminar@gmail.com

名前・電話番号・「7/1セミナー参加希望」をご記入下さい。

講師 : 岡澤 楓

柔道整復師
NSCAパーソナル
トレーナー



4歳からバレエを始め、プロのバレエダンサーを目指し上京するも、ケガが多く断念。

治療家の道を志し、柔道整復師の資格を取得する。

自身のバレエ経験を活かし、痛みの改善や身体づくりの方法を伝えている。



バレエ専門治療院



くに整骨院

03-5684-4976