

TSUBOI塾

2019年9月8日(日)

15:00~17:00(スタジオ)

17:30~19:30(プール)

「重力下でのコネクションの高め方」 ～ナーブストレッチス～



私たちの身体の機能やシステムは全て繋がっています。今回は「動き」を通して自覚しながら身体感覚や身体能力を高めていきます。運動をしながら身体全体のバランスを整え健やかなカラダを自覚するための考え方を整理していきます。一緒に運動の素晴らしさを感じながら身体の新しい感覚に、嬉しい可能性を感じていきましょう。
講師: 中川秀樹

「軸アクアVol. 2 四肢と胸椎」



今回の軸アクアは、胸郭を意識して四肢(運動脚、軸脚、両腕)を動かします。呼吸に必要な肋骨の間の筋肉や横隔膜は胸郭の中にあります。胸郭が適切に動くことがゆったりとした深い呼吸につながります。胸郭が動くと同時に肩甲骨の動作を意識させることで、脊柱の中心軸を整わせます。現状の軸アクアレッソンの後半に用いることが多い流れをご体験ください。参加者から「カラダの使い方が変わる」と言われています。
講師: 坪井啓子

- | | | |
|---------|--|-------------|
| ■ 受講料 | 一般価格 | 13,500円(税込) |
| | 会員パスポート価格 | 10,800円(税込) |
| ■ 定員 | 15名(定員になり次第受付を終了致します) | |
| ■ 会場 | 株式会社 ケー・アンド・イー 上社スイミングスクール | |
| ■ 申し込み先 | http://ws.formzu.net/fgen/s55855879
※申し込み確認後、担当武田より連絡致します | |
| ■ 協賛 | 株式会社 明治 | |
| ■ 主催 | 有限会社 アクアブルーオヴティ | |



(申し込みQRコード)

お問い合わせは aqua_blue_of_ta@yahoo.co.jp 武田宛にご連絡下さい