秋

フェルデンクライス

エレガントな姿勢・表情・歩きへ

秋日和　軽やかに、伸びやかに、リフレッシュしましょう

9月/10月/11月　第２（金曜日）（土曜日）

フェルデンクライス・メソッド

動きを通しての気づきのレッスン
（Awereness Through Movement）

講師の指示を聴きながら、骨格・筋肉・呼吸を意識し、ゆっくり丁寧に動かすことにより、無駄な緊張を解きほぐし、より良い身体の動かし方を学びます。

■時　間：10：30　～　11：15
■会　場：沼津市　中央公園
■参加費：500円
■持ち物：動きやすい服装（体温調節できるように、はおえる服等）、フェイスタオル2枚、飲み物（水分補給）、フラットな靴
■申込み：Nステ窓口　又は
HP(http://www.n-sta.com)

実施日　＆　内容

- *9月11日（金）*　肩を楽にしましょう。横向きに寝た姿勢でします。
- *10月 9日（金）*　ゆったりした呼吸で、緊張から解放。
- *11月13日（金）*　イスに座って、からだのつながりを感じましょう。
- *9月12日（土）*　肩を楽にしましょう。
- *10月10日（土）*　イスに座って、背中の動き、姿勢を意識しましょう。
- *11月14日（土）*　立ち姿勢で、重心移動しながらバランス感覚の向上。

※最小実施人数　３名
（前日１５時で予約３名未満の場合は中止いたします。参加ご希望の方は、必ず申込みをお願いします。）

国際フェルデンクライス認定講師
2000年　日本初のティーチャーズコース卒業後　指導者（プラクティショナー）資格取得
市川　めぐみ

フェルデンクライス・メソッド
「*不可能なことを可能に　可能なことを容易に　容易なことを優雅に*」
～　モーシェ・フェルデンクライス　～

NUMAZU RUNNING & SKILLS STATION

沼津ランニング＆スキルズステーション（Nステ）
沼津市大手町4丁目3-9（中央公園内）
TEL：055-952-3222　　FAX：055-952-4920
Mail:info@n-sta.com