

2017/9月より

連絡先：080-3121-3884イケコからだスタディ

■イケコからだスタディ レッスン時間割■

会場：月・水・木曜はイケからスペース
火曜は東松山エコビレッジ

★月1回～何回でも、どなたでも気軽に参加できるオープンクラスです *からだ講座は要予約

	月(毎週)	火(月1回)	水(第1.2.3.(4休).5)	木(第1.2.3.(4休).5)	日
午前	10:30～11:30 呼吸と動きの エクササイズ	第2又は第1火曜 呼吸と動きの エクササイズ in東松山 エコビレッジ 10:30～12:00 *要予約	10:30～11:30 呼吸と動きの エクササイズ *第4はお休み *第5はあります	■木曜 10:30～11:45 フェルデンクライス・メソッド (脳を刺激する動きのレッスン) *第4はお休み *第5はあります	<p>■第4又は第2日曜 からだ講座*要予約 10:00～11:45(105分) 毎月テーマを決めて、テーマに そったお話と効果的なフェルデン クライスのレッスンを行っています</p> <p>*日曜は会場が変更になることも あるので申し込みいただいた方 にご連絡します。</p>
午後	12時～16時 個人セッション フェルデンクライス・脳スッキリリラックスアクセスバース・ アクセスフェイスリフト・巡る整体 時間枠(*要予約)				
*寝ころ美体操®、スケルタル・アレンジ®は北本市民学苑 キタガク講座で随時行なっています。			夜間	■第1・2・3 *第4はお休み 18:30～19:30 呼吸と動きのエクササイズ	<p>✦指導者勉強会 からだ講座+1時間</p> <p>日程は変更になる場合もあります。 イケコからだスタディHPスケジュール をご確認ください。</p>
<p>◆年一回イス体操(スケルタルアレンジ)の指導者養成コースを行っています◆ ◆新設大好評の脳リラックスアクセスバース・アクセスフェイスリフト講座、 個人セッションも随時行っています。 ◆問い合わせは直接 TEL 080-3121-3884 イケコまで。</p>					