

# 関西本部勉強会

【開催日】 11月23日(水) 勤労感謝の日

午前の部のみ参加 ¥3150

午後の部のみ参加 ¥3150

全日参加(お弁当付き) ¥5250

参加形態( 、 、 )と親睦会の参加・不参加を溝口(x.tylab@gmail.com)までご連絡下さい。  
なお、スタジオで行いますので、15名前後とさせていただきます。(残りわずか!!!!)  
ベーシック・マスターテキスト、肉単をお持ち下さい。

## 開催スケジュール詳細

### 午前の部

10:00~11:00

「みんなはどうしているの?」「わたしはこうしているよ!」

日々のレッスン、「これはやっていいのかな!」「こんな時はどうしたらいいの?」

と悩む時もありますね!他の仲間はこのポーズどうしているんだろう!?

各現場に合わせたレッスンなど、「みんなの前でやってみたいです!」という方から

「みんなのを見せてください」という方まで、全員参加型勉強会、この機会に、

代行していただける方も見つけましょう!

11:15~12:45

肩甲骨の周りの筋肉を触って覚えよう!

- ・ローテーターカフって?
- ・肩甲骨のスタビライザーって?(カラー資料付き)
- ・拳上・下制・内転・外転・上方回旋・下方回旋に使われる筋肉は?ポーズは?

12:45~13:45

ランチタイム

### 午後の部

14:00~15:00

- ・呼吸について他さまざまな疑問受け付けます。
- ・自分の自信のないポーズもやってみよう!

15:15~16:45

骨盤周りの筋肉を覚えよう(カラー資料付き)

- ・股関節屈筋群・伸筋群・内転筋群・外転筋群・内旋筋群・外旋筋群
- ・このポーズはどこがどう伸びてるの?使ってるの?

17:00~

親睦会

近くの中華オーダーバイキングを予定しています! 1680円・2680円(飲み放題付)。