

講座番号

121

講座名

立腰体操で整体いらすのわたしになりたい!

日時

① 10/12 11/9 12/14 1/11 2/8 3/14  
 ② 10/19(5北) 11/16(5北) 12/21 1/18 2/15 3/21  
 13:30~15:00

場所

カラット パフォーマンススタジオ 北館4F

回数

6回

定員

20名

講師名

横井伸幸

## 立腰体操

### 身体が整う・ダイエット・メンタルアップ・痛みが消える

河上雄太(王子)氏が考案した身体に面白くて役に立つ立腰(たてごし)体操で、眠っている身体の潜在能力を取り戻すことを目的としたものです。

一人でも多くの人に親しみを持ってもらい、「立腰体操でみんなを元気にできるように」との願いです。その王子の考えに共感し「立腰体操」で横井が多くの元気な笑顔を見たいと紹介企画したものです。

人は何歳からでも身体をうまく使えるようになります。身体の構造を考え練りに練って考え抜かれた  
 ※**いたってまじめな体操です!**



### 「講座予定」

立腰体操三種の神器... あ〜ら不思議! あっという間に身体が整っちゃったってこと~?  
 立腰ウォーク... **太る原因**は歩き方にあった? **バスト・ヒップ**はたまた**運氣**までも**アップ!**  
 フィジカル(身体)タイプ診断... ストレッチは左右する側としない側があるの知ってた?  
 江戸時代の身体の使い方... 昔の人の日常の動きで身体の不調が無くなるなんて!  
 寝転び体操... 寝転んでコロコロするだけで**小顔・美脚・ポッコリ下腹解消**に!  
 立腰ペコ〜リ体操... ペコ〜リするだけで不調だった身体も気分も明るく元気に!

### プロフィール

平成8年から豊明市で「横井接骨院」を開業。  
 電気、牽引、湿布では全く治療効果がないことを実感(自分調べ)、けっこうな時間と費用をかけて全国へ修行の旅に。  
 今では「揉まない」「バキバキしない」痛みの無い独自の施術を確立し全国でセミナーを開催。  
 自分が患者さんを一日何十人を施術するには、全人口1億2千万人にはほど遠いと気づき、一人一人が「整体師に頼らない体になればいい」と思い「立腰トレーナー」として「立腰体操」を紹介しています。

受講料

4,200円

教材費

0円

持ち物

筆記用具  
 タオル、ヨガマット  
 飲み物