PNF ストレッチコースのご案内

ＰＮＦストレッチとは、筋肉の収縮を利用して緩めるテクニックです。
リラクゼーションだけではなく、スポーツをしている人に対応できるテクニックを学びたい方にオススメなコースです。

■日程　　**４日講座**（全８回）　**＊日程はスケジュールにてご確認下さい。**

■料金　　各講座　￥25,000　　■在籍期間　１ヶ月（1ヶ月以内に全８回を終了）

■申込方法　お電話、メールにてお申込後、受講料をゆうちょ銀行へお振込下さい。
＊ゆうちょ銀行＊　記号 17060　番号 15005051　名前（有）オキセイ
＊その他の金融機関からお振込の場合＊
店名：708　店番：708　預金種目：普通預金　口座番号：1500505

■お問合せ　フリーダイヤル　0120-59-6061（時間 10:30～20:30／休校日 月曜・祝日）

〈実技講座内容〉

ＰＮＦストレッチⅠ	ＰＮＦストレッチⅡ
１日目　90分×2コマ ・下半身：足首～大腿まわりのストレッチ	**１日目**　90分×2コマ ・うつ伏せ：足首～胸部のストレッチ
２日目　90分×2コマ ・上半身：腰部～肩まわりのストレッチ	**２日目**　90分×2コマ ・上半身のストレッチ （うつ伏せ、横向き、座位など）
３日目　90分×2コマ ・上半身：背部～胸部(上・中・下)の ストレッチ	**３日目**　90分×2コマ ・肩まわり～下肢のストレッチ （うつ伏せ、横向き、座位など）
４日目　90分×2コマ ・復習、まとめ （講師によるﾁｪｯｸをご希望の方はご相談下さい）	**４日目**　90分×2コマ ・復習、まとめ （講師によるﾁｪｯｸをご希望の方はご相談下さい）

※授業の進め方は個人差がございます。8回講座の中で調整できますのでご安心下さい。

■当日の持ち物：動きやすい服装(白のTシャツ or ポロシャツ／ストレッチパンツ)
フェイスタオル2枚／筆記用具／飲み物など

沖縄整体専門学院