



## 健康セミナー

# 足のセルフコンディショニング

～身体のお土台から整える～

昨年度大好評のセミナーの第2弾です！

扁平足、外反母趾、巻爪、膝痛、股関節痛などの不調は、足の使い方や筋バランスの影響が大きいことをご存じですか。より快適に歩くことができるよう、足の構造を確認しながら自分でできる足ほぐしと調整、エクササイズを学びます。

日時： 3月23日（土）11：00～12：15 \*開場10：40より

場所： 東京YWCA会館 カフマンホール

定員： 16歳以上の女性 30名

講師： 大滝 智子（NCAコンディショニングインストラクター・JRFAフットケアセラピスト）

予約： 2/24（土）より受付（電話可）

\*キャンセルする場合は、必ずご連絡ください。



参加費：費用は当日地下1階フロントにてお支払いください。

■サポートコースメンバー 無料

■フリーコースメンバー ¥550

■スクール受講者・一般 ¥1,100

\*運動着・裸足（又は五本指靴下）でご参加ください。フェイスタオルをご持参ください。

2024, 2

公益財団法人東京YWCA 女性の健康事業部  
〒101-0062 東京都千代田区神田駿河台 1-8-11  
[Tel:03-3219-2565](tel:03-3219-2565) (YWCAフィットネスワオ)