



呼 吸

(横隔膜とコア)

私達は、呼吸を一日に2万回行っています。
さて、今行っている呼吸は正しくできているのでしょうか？
正しい呼吸とはどういったものか、横隔膜はどのように動いているのか、正しく呼吸を行うためにはどのようにすればよいのか？
クラスの中だけではお話しできないことをセミナー形式で詳しくお伝えしていきます。

日 時 2018年11月18日(日)
10:00～11:30(90分)



受講料 500円
(会員外1,000円)
当日受付にてお支払いください

定員15名様