

# 若手・学生向け パートナーストレッチングセミナー

ストレッチの方法を習っても実際に選手や患者様からの反応がしっくりこなければ本当にストレッチ出来ているのか？疑問を感じてくるはずです。

当セミナーではストレッチの方法・形といった形式通りのセミナーではなく、相手の関節の角度や体の持っていき方、術者の体の使い方（体重移動の仕方）で、手から感じる伸張反射の活用法をお伝えします。

この伸張反射の感覚が分かるとストレッチという方法で、選手の体（筋肉）と自らの「掌」で会話が出来るようになっていきます。

下肢編:H30年4月29日（日）

上肢編:H30年5月6日（日）

会場:プレーンプラス新町整骨院

住所:大阪市西区新町4丁目15-3 カキモトビル1階

時間:15時30分～17時45分(両日共)

講師:中地圭太（プレーンプラス新町整骨院 パーソナルトレーナー）

人数:8名

料金:一般3,780円 学生3,240円

両日受講一般6,480円 学生5,940円

締切:両日とも開催の2日前まで

問い合わせ:plainplus01@gmail.com 【06-6599-9577】

