

体の痛み悩む多くの体験者から感謝のことばをいただいています！



沖縄空手会館公認講師 池原英樹師範による 「池原式 ABB セミナー」 the art of body balance からだほぐし

ひざ痛、肩こり、腰痛対策、ケガをしない体づくり



「池原式 ABB セミナー」とは：沖縄伝統空手、剛柔流池原塾、池原英樹塾長は空手の動きにヒントを得て、健康術やエクササイズ、歩行術、ランニング法などを考案。一般の人からトップアスリートまでレベルを問わずに指導を行っています。全国で開催される「ほぐし会」には痛みや体の不調に悩む高齢者はもちろん、野球少年やプロゴルファー、ビーチバレー、陸上競技の選手、ボディビルダーなどスポーツ愛好家やアスリートも大勢参加しています。また、看護師や介助士、理学療法士など医療や介護の現場で働くプロたちもリピーターになっています。

7月 2日(木)、9日(木)、16日(木)、23日(木)、30日(木)

8月 13日(木)、20日(木)、27日(木) 7,700円(税込) 事前支払制

昼の部 14時から16時 夜の部 18時から20時



会場ひろびろ。三密対策

※募集人数が10名未満の場合、別日への調整をお願いする場合がございます。

琉球舞踊家、スポーツ愛好者で、グループでの参加希望の方は、別途日時等について調整可能です。お気軽にご相談ください。

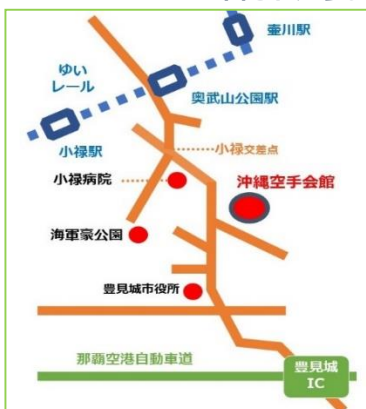
準備していただくもの ヨガマット、バランスボール（なければこちらでご準備します）
膝まで裾が上がるズボン、タオル、マスク。素足でおこないます。

体験者の声をいただきました。

- ・ 40代 女性「とても参考になりました。ちょうど求めていた内容でした。ありがとうございました」
- ・ 70代 男性「自分にはまだまだ知らないことがたくさんあると実感しました。とても勉強になりました」
- ・ 50代 男性「とても良い企画を大変ありがとうございました。またよろしくお願いたします」
- ・ 40代 女性「いろいろ目からうろこでした。ありがとうございました。また参加したいです」
- ・ 50代 女性「次回も参加させてください！」
- ・ 40代 男性「義父母も大変喜んでいました。自分たちの人生に希望が見出せたようです。・・・企画されたらまた行きたいと言っておりました」



そば処 Karate Café
AGARI「空手そば」も
お楽しみいただけます。



主催 沖縄空手会館

〒901-0241 沖縄県豊見城市字豊見城854-1

(豊見城城址公園跡)

(開館時間：9：00-21：00 水曜日定休日)

TEL 098-851-1025

裏面申込書にてお申込みください。