

「美しく・上手なからだの使い方セミナー」スケジュール表

2014年3月29日(土)～30日(日) プチホテル「ゾンタック」にて開催

3/29(土)

12:30 プチホテル「ゾンタック」送迎バス(090-7199-0361)JR上田駅お城口のローソン前から発車

13:10 プチホテル「ゾンタック」に到着予定

13:30～13:50 「美しく・上手なからだの使い方」セミナー開会式

14:00～15:20 渡會先生 「健康道場」体操教室、足底荷重圧測定、Two Steps他

15:30～17:00 渡會先生 スノーシューで実感する「正しいアライメントとバランス」@ダボスの丘

18:00～19:00 夕食

19:00～20:00 宮原先生 講義「女性の健康寿命延長の為の提言」

20:00～ 懇親会

3/30(日)

7:00～8:00 体操と散歩

8:00～9:00 朝食

9:30～10:30 立花先生 講義「ロコモティブ症候群概論」

10:30～12:00 渡會先生 講義「骨盤の靭帯をいくつ言えますか」と紙模型づくり(手の回内回外、骨盤の靭帯つき、足の内側外側アーチ)

12:00～12:30 昼食

12:30～12:50 閉会式

13:00 プチホテル「ゾンタック」送迎バス発車