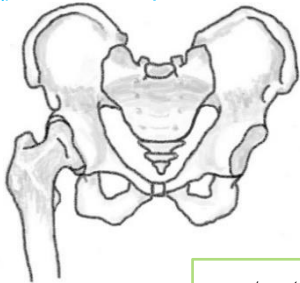


スポーツ、ダンスをする人なら、

フェルデンクライス  
1日ワークショップ  
～基本編～

# 知っておきたい体のこと

うまく使えていますか？



レッスン1 「肩甲骨」



レッスン2 「股関節」

定員 10名 受講料 7,500円 (1レッスンのみは各 4,000円)

動かして  
感じて  
分かる

- 2/26(日) 東灘区民センター
  - 3/26(日) 西区民センター
- 10:00～16:00

- ※要予約・事前振込み (当日払い 300円 up)
- ★早期割引: 7,500円→7,000円 (2週間前までの入金で)
- ★ペア割引: 15,000円から1,000円引き (お二人で)

心地よい動きで、体の機能を改善。呼吸が楽に、痛みが軽く…

## フェルデンクライスのレッスン

- ・西神中央 ●毎週火曜 10:15～11:30 (狩場台)
- 毎週木曜 13:00～14:15 (春日台)
- ・元町 (県民会館) ●第3土曜日 10:30～11:45

受講料 2,000円/回

- ・三宮 (ミント神戸)
- 第1・3 金曜 13:00～14:10
- 第4 水曜 19:00～20:30

※この教室のみ、お問合せ・お申込みは

神戸新聞文化センター 電話 078-265-1100

## 歌のための発声レッスン

- 毎週木曜 14:25～15:25 (西神・春日台)

受講料 1,500円/回 ※回数券あり

## 個人レッスン

- フェルデンクライス

手技を伴う1時間のレッスン 8,000円

ほか

お問合せ  
お申込み

講師: 西田佳代 (国際フェルデンクライス連盟公認指導者、神戸新聞文化センター講師)

ホームページ: <http://www.feldenkrais-kobe.com/>

メール: [kalaike@gmail.com](mailto:kalaike@gmail.com)

フェルデンクライス神戸