

大好評講座の第5弾!!
『理論』と『実践』から学べる
横手先生のからだメンテナンス講座

実践! からだメンテナンス

今年は、平日お勤めの方にも参加しやすいように土曜開催も行います!
土曜はひととき保育(要予約)もあるので、ご家族やお友達とも受講しやすくなっています。

◆◆A日程 B日程の申し込みは別ですので、両方希望の方は2つ申し込みしてくださいね◆◆

講 師: ^{よこて}横手 さだひさ 氏 (腱エクササイズトレーナー)

A 日程

12月18日(木) 10:30~12:30

「整体より早く整う、
1ミリ隣のからだの使い方」

身体の「1ミリ隣の部位」(特に腱)に意識を向けることで、整体よりも早く身体を整える方法を学ぶ。心地良い疲労感と軽さを実感できる。

<内容>

- ・ 筋肉の1ミリ隣の「腱」を知る
- ・ 全身の「腱」を旅する
- ・ 「ラジコン型」から「操縦席型」の身体の使い方へ
- ・ 毎日実践すべきワークの紹介

B 日程

12月20日(土) 10:30~12:30

「自律神経を整える、脱力の作り方」

自律神経を整え、疲れ知らずでエネルギッシュな状態を目指す。腱を活用して本当の「脱力」を習得する。

<内容>

- ・ 脱力による身体の元気回復メカニズム
- ・ 腱を活用して「力を脱ぐ」方法
- ・ 「ラジコン型」から「操縦席型」の身体の使い方へ
- ・ 毎日実践すべきワークの紹介

保育定員 若干名
(生後5ヶ月以上で
首座り~未就学のお子さん)
※希望者多数の場合は抽選

◆◆ A 日程 申込方法 ◆◆

- (1) 電話 [せたがやコール(03-5432-3333)]
【ご利用時間:午前8時~午後9時まで 年中無休】
- (2) インターネット
[LoGo フォーム] ⇒ ⇒ 

◆◆ B 日程 申込方法 ◆◆

- (1) 電話 [せたがやコール(03-5432-3333)]
【ご利用時間:午前8時~午後9時まで 年中無休】
- (2) インターネット
[LoGo フォーム] ⇒ ⇒ 

申し込み期間:令和7年(2025年)11月25日(火)~12月7日(日)

【会 場】太子堂区民センター 地下1階 体育室

【対 象】区内在住・在勤・在学の方

【定 員】各日程28名(抽選)

主催:世田谷総合支所 地域振興課 生涯学習・施設

講師紹介

よこて 横手 さだひさ 氏 (腱エクササイズトレーナー)

学芸大学徒歩3分のスタジオを拠点に、パーソナルトレーニング、オンラインレッスンで指導。

「ボディメイク」と「不調・痛み」の解決を一網打尽に進めることをテーマにしている。

また独自の「一網打尽」の体の使い方である「腱エクササイズ」の指導者養成講座も開講、大学にて発声のための体の使い方講師なども担当。



申込方法

【注意】

日程が2つあります。

ご希望の日程の方へお申し込みください。

★両日程、お申し込みいただくことも可能です★

(1) 電話

「せたがやコール」(03-5432-3333)

ご利用時間: 午前8時～午後9時まで (年中無休)

※A日程 B日程 をお伝えの上、お申し込みください。

(2) インターネット

「LoGo フォーム」

A日程

12/18(木)



B日程

12/20(土)



申込期間

令和7年(2025年)

11月25日(火)～12月7日(日)

会場案内

太子堂区民センター

[所在地] 世田谷区太子堂1-14-20



《公共交通機関》

- ・東横線「三軒茶屋」駅下車
徒歩8分
- ・東横線「三軒茶屋」駅下車
(南口A出口) 徒歩5分
- ・バス:
東横・小田急バス「三軒茶屋」下車
徒歩7分