

令和7年度 西野地区センター講座

呼吸に合わせて全身をのびのびと動かそう

ジャイロキネシス®

講師 ジャイロキネシス®認定トレーナー 佐藤厚子

セルフマッサージで身体を目覚めさせ、椅子に座って背骨を様々な方向に動かし、身体のバランスを整え、日常生活での動きやすい身体づくりを目指します。運動経験・年齢問わずどなたでも参加いただけます。



◆日時 4月7.14.21.28 (月)

5月12.19.26 (月)

15:40~16:40 【全7回】

◆場所 西野地区センター 1階 ホール

◆定員 15名

◆持ち物 ヨガマット・タオル・水・動きやすい服装で靴下着用

◆費用 4,900円

申込方法：3月18日(火) 9時より電話受付 (先着順)