

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 6 月 2.9.23.30 (月)

7 月 7.14.28 (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 : 5月20日(火) 9時より電話受付 (先着順)