

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 9月1.8.29 (月)
10月6.20.27 (月)
15:30~16:30 【全6回】

◆場所 西野地区センター 1階 ホール

◆定員 20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 4,200円

申込方法：8月19日(火) 9時より電話受付 (先着順)