

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[®]②

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 1.8.15.22.29 (月)

7月 13.20.27 (月)

14:30~15:30 【全8回】

◆場所 西野地区センター 2階 集会室

◆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 5,600円

申込方法：5月19日(火) 9時より電話受付 (先着順)