

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[®]③

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 8月31 9月7.14.28 (月)

10月5.12.19.26 (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：8月18日(火) 9時より電話受付(先着順)