

11月からの新講座

女性限定講座

R3.10

呼吸とお話してカラダを緩める

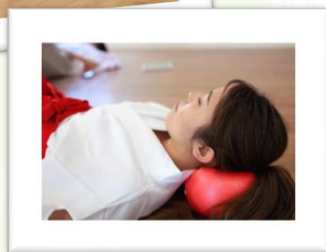
巫女舞エクササイズ[®]

ゆっくり体幹とインナーマッスルにアプローチする
“**巫女舞ストレッチ**”と、関節にアプローチする
“**スモールボール**”を使った運動”ができるレッスンです。
東洋医学の考えのツボや経路を刺激する動きを行うこと
により不調の無い体作りを目指します。
コロナ禍の今、日々のストレスケアにお役立てください。
毎回資料をお渡しするのでご自宅でもエクササイズできます。



- 講師 KOKYU.主宰 山田 舞
- 受講日 第1土曜日 14:00~15:30
- 受講料 8,811円(税込) 3ヵ月(3回分)
- 持ち物 スモールボール(初回に購入・1,430円税込)、動きやすい服装、タオル、ヨガマットまたはバスタオル

※3回目の授業では巫女の衣裳を着てストレッチします。(ご希望の方のみ・衣裳は貸出)



豊田 中日文化センター

〒471-0034 豊田市小坂本町1-25 豊田産業文化センター5階
Tel 0120-98-2841

www.chunichi-culture.com

受付時間 午前9時30分～午後6時30分まで (月曜定休、日曜日は正午まで)



facebookはじめまし
た。いいね！をお願
いします！！