

GYROKINESIS®～ジャイロキネシス教室～

今年も開催します。

円や曲線を描くような動きが特徴のエクササイズです。
背骨を動かすことにより体のゆがみを正し、心地よい動きと呼吸法の組み合わせがとても気持ちがいいです。😊

スポーツくじ



今回の実技指導者はスポーツ振興くじ助成金を受けて長野県より派遣されています。

【期待される効果】

- ☆インナーマッスルが強化される
- ☆体が柔らかくなる
- ☆血液の流れが良くなる
- ☆肩こりや腰痛の改善
- ☆ストレスの緩和



日	時	木曜日コース 全6回	6/13・20・27	7/4・11・18
			10:00～11:00	
日	時	金曜日コース 全6回	6/14・21・28	7/5・12・19
			19:00～20:00	

場 所 地域交流施設 1階 大会議室

対 象 誰でも

参 加 費 会員は無料 ・ 会員以外は500円/回

講 師 浅井 恵子

DANCE STUDIO MOVING 主宰 GYROKINESIS®ジャイロキネシストレーナー

持 ち 物 上履き、飲み物、汗拭きタオル



午後



午後



夜



夜



昨年の教室の様子
😊