

「この指とまれ☆しなの」



〒389-1312 上水内郡信濃町富濃1945-2 TEL/FAX.026-255-5298

URL <http://konoyubi-shinano.com/> E-mail info@konoyubi-shinano.com

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。😊



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	10/1・8・15・22・29・11/5
		10:00～11:00	
日	時	金曜日コース 全6回	10/2・9・16・23・30・11/6
		19:00～20:00	

場 所 地域交流施設1階大会議室 又は2階第1会議室(入口黒板で確認)
 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
 持 ち 物 DANCE STUDIO MOVING 主宰 GYROKINESIS®ジャイロキネシストレーナー
 そ の 他 飲み物、汗拭きタオル、マスク完全着用。(上履きは不要)
 コロナ感染対策として、距離を取り飛沫を防ぎながら行います。