

「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～

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

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。

呼吸法の組み合わせがとても気持ちがいいです。😊



【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・場所

金曜日コース 全6回 10:00～11:00	9/2. 9. 16. 23. 30. 10/7	地域交流施設
月曜日コース 全6回 19:00～20:00	9/5. 12. 19. 26. 10/3. 10	地域交流施設

対象

誰でも

参加費

会員は無料・会員以外は500円/回(その都度お支払いください)

申し込み

事前申し込みが必要です(毎回来れない場合も申し込みをお願いします)
 ※変更等がある場合にはご連絡させていただきます。

講師

峰 恵子

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

持ち物

飲み物、汗拭きタオル、上履き

その他

コロナに十分注意し、感染しない、感染させないようご協力をお願いいたします。

申込用紙 FAX 026-255-5298 or 携帯 090-8741-0541 (酒井)まで

氏名	
住所	
連絡先	