

無料体験会のご案内

「新しいことを始めたい！」そんなあなたを応援するレッスンが続々♪

1 ヨガ



【開催日】

第1火曜日
9:30~10:15

【講師】

鈴木早弓

腹式呼吸による呼吸と瞑想で心と身体を1つにし、心身が安定した状態をつくります。自律神経を整えて、ストレス解消しませんか？

2 ルーシーダットン



【開催日】

第1火曜日
13:45~14:30

【講師】

犬塚みちる

タイに古くから伝わる健康法。独自の呼吸法に合わせながらポーズを取り、身体を整えます。一緒にボディメンテナンスしませんか？

3 ピラティス



【開催日】

第1火曜日
10:30~11:15

【講師】

moco

胸式呼吸により肋骨を動かし、お腹周りを中心に鍛えながら背骨、骨盤周り、肩甲骨周りを正しい位置に導いていきます。

4 ストレッチ



【開催日】

第1火曜日
19:15~20:00

【講師】

高田朝美

音楽に合わせて身体を解して暖めた後、マットを使用したストレッチで全身をゆっくりと伸ばします。
※飛んだり跳ねたりしません。

対象年齢：16歳以上

定員：各回15名（先着順）

申込方法：QRコードからお申し込み下さい。→

○当日受付：30分前より1F事務所受付にて

○運動ができる服装でご参加ください。

主催：としまのちから

お問い合わせ：03-3980-3131



申込みサイト

※コロナウィルス感染拡大の状況により、中止になる場合があります。予めご了承下さい。

ホームページ



Twitter



SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

