

イベントレッスンのお知らせ

下記の日時にて「イベントレッスン」を行います
皆様、奮ってご参加ください！！

レッスン内容

■SHIZEN な SHISEI (自然な姿勢)

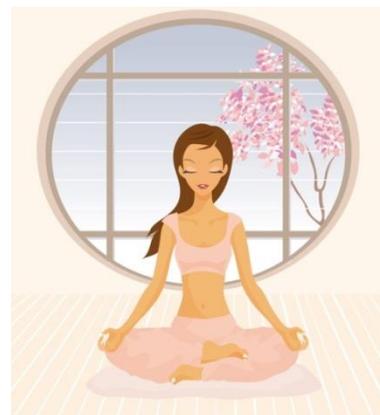
- ・ 8月19日 (金) 11:45~12:25 (40分間)
- ・ 8月23日 (火) 12:10~12:50 (40分間)

定員 : 20名

会員様 : 無料

一般の方 : ¥500 (税込)

フロントにて事前にご予約ください。



姿斉 (しさい) 自分自身の感覚に逆らうことなく、過剰なものを減らして過小なものを補うという自然のリズムに合わせ、無理なく痛みなくそして心地よく自分自身で姿勢を斉 (ととの) えていく運動法です。

初めての方から皆さんご参加いただけます！

※9月からの新しい有料プログラムとしてスタートします！

毎週火曜日 10:30~12:00 4F 武道場

『**担当インストラクター**』

菊池 美紀