

4月より新設開講 健美操無料体験会

健美操とは？

- ・東洋医学・姿勢保健均整学に基づき、呼吸法を取り入れながらツボ・経絡を調整し、音楽に合わせてゆっくりと無理なく行う体操です。
- ・呼吸を調べ、気・血の流れを良好にし、姿勢を調べていくことで内側と外側から元気な身体へと導いていきます。

主な期待効用

- ・気血の流れが良好になり、冷え・むくみの緩和につながります。
- ・筋力のバランスが調うことで姿勢が調い、肩こり・腰痛・不眠症の緩和にもつながります。
- ・内臓の働きが活発になったり、免疫力・代謝のアップも期待できます。

日時：3月20日（月）14:00～15:00

場所：大浜だいしんアリーナ スタジオ

対象：16歳以上

定員：20名

受付：2月20日（月）～前日までにお電話、または受付まで

持ち物：動きやすい服装、飲み物など



講師：根津 千秋

日本体育大学卒業

一般社団法人日本健美操協会認定指導員

一般社団法人エゴスキュー・ジャパン協会認定トレーナー

Coloursピラティスリフォーマー・ウエルネスセラピスト

大浜だいしんアリーナ(大浜体育館)

TEL 072-225-4421 FAX 072-225-4425

✉ r-5470@s-renaissance.co.jp

Facebook

ホームページ

