

ルーシー・ダットン



5回講座



10月16日・30日・
11月13日・27日・12月11日
(月) 10:00~11:30

受講料 5,400円<全5回一括払>

持参品 動きやすい服装・水分

講師 前田 たかこ

タイの修行僧が、坐禅で凝り固まった体を整えるためにはじまった古くからある体操です。.....
緊張と緩和を繰り返して体の流れを良くします。.....

体が固いやわらかいに関係なく、どなたでも簡単にできる体操です。レッスンの最初には坐禅を行い、これからはじまる体操の心の準備も行います。