

# 椅子に座ってエクササイズ! 「ジャイロキネシス」

椅子や少しのスペースがあればできるので、誰でも簡単に取り組む事が出来ます。

椅子を使って身体をほぐし、関節に負担をかけない筋肉の使い方、

方向性が考慮されているエクササイズです。



お申込み・お問い合わせ  
新道文化教室  
TEL011(788)9340

月1回で3ヶ月コースをご用意いたしました!

5/30・6/27・7/25

火曜日：10:30～11:30

受講料：¥2,160

講師：刈田 順也

CRUMBULL所属