

体を整える体操 ～ルーシー・ダットン～



1回からOK!

7回講座



4月9日・23日
5月7日・21日
6月4日・18日・7月2日
(月) 10:00～11:15

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。

受講料 7,000 円<全7回一括払>

1,080 円/回

持参品 動きやすい服装・水分

仙人の体操と言われるタイの体操を取り入れた、どなたにでも簡単に出来る

穏やかな動きが中心の講座です。呼吸を整えて体の調整を行ないます。