



心と体にやさしい

骨格トレーニング

※身体の内観力をつけるトレーニング(生かされている身体の仕組みや動きを内面的に観察する力をつける)!

♡姿勢を意識する事が身につき姿勢が良くなる♡

※骨格・内臓の理想的なポジション使い方を体感するトレーニング!

♡腰痛・腰痛・むくみ・冷え症が改善される♡



講師:石川じゅん

講師名 石川じゅん

日時 毎月1回 第3土曜日
(全10回)

10:00~11:30

持ち物 汗拭きタオル・飲み物

受講料 4,000円