

「この指とまれ☆しなの」



〒389-1312上水内郡信濃町富濃1945-2 TEL/FAX.026-255-5298
 URL <http://konoyubi-shinano.com> E-mail info@konoyubi-shinano.com

GYROKINESIS®～ジャイロキネシス教室～

中止です。

今年も開催します。



今回の実技指導者はスポーツ振興くじ助成金を受けて長野県より派遣されています。

円や曲線を描くような動きが特徴のエクササイズです。

背骨を動かすことにより体のゆがみを正し、心地よい動きと

呼吸法の組み合わせがとても気持ちがいいです。😊



【期待される効果】

- ☆インナーマッスルが強化される
- ☆体が柔らかくなる
- ☆血液の流れが良くなる
- ☆肩こりや腰痛の改善
- ☆ストレスの緩和



日時・場所	金曜日コース 全6回	9/3. 10. 17. 24 10/1. 8	古間体育館 (地域交流施設横)
	10:00～11:00		
	月曜日コース 全6回	9/6. 13. 20. 27 10/4. 11	地域交流施設 1階大会議室
	19:00～20:00		

- 対象 誰でも
- 参加費 会員は無料 ・ 会員以外は500円/回
- 講師 峰 恵子
- 持ち物 DANCE STUDIO MOVING 主宰 GYROKINESIS®ジャイロキネシストレーナー
- その他 飲み物、汗拭きタオル、上履き
- その他 コロナ感染対策として、距離を取りマスクをして飛沫を防ぎながら行います。