

特別イベント

だれでも簡単！

ゆる体操

★内 容

ヨガ・気功・ストレッチ・武術などのエッセンスを取り入れたやさしい体操でどなたでも楽しく取り組みます。柔らかい動きで体をやさしくほぐすことにより内臓の働きを活発にし、全身の代謝をアップ。自然に姿勢が真っ直ぐになって、立ち方や歩き方も美しく改善されます。

「心もカラダも若返る」

★開催日

平成30年12月15日(土)

各種メディアで話題！

★開催時間

13時00分～14時30分

★開催場所

柔道場

★対 象

16歳以上



★料 金

820円

トップアスリートも実践中！！

★定 員

30名

★申込方法

11月20日(火)10:00より総合受付にて参加料を持参し直接申し込み。

※電話予約不可

★指導員

NPO法人日本ゆる協会 ゆる体操正指導員 中級

かすだ あきお 指導員



1952年生まれ。モダンダンサー、ミュージカルダンサーとして、「ラ・マンチャの男」「屋根の上のバイオリン弾き」などのミュージカルやTVに多数出演。1998年より、運動科学総合研究所に入門。YURU PRACTICE講座で学ぶ。2006年より、ゆる体操指導員として、スポーツクラブ、カルチャースクール、公共施設、高齢者会館等で指導。

●動ける服装・タオル・水分補給のドリンクをお持ちください。

取手グリーンスポーツセンター

0297-78-9090

<http://www.toride-green-spocen.com>

