

けいらくストレッチ深堀り座学講座 ～秋の養生法～

次回開催は1月(冬)予定

日時:10/8、10/15、10/22、10/29 毎週木曜日 17:00～17:45

場所:スタジオB 定員:各回12名 持ち物:筆記用具、お水

参加方法

① 4回受講 申込方法:ジェクサーWEBサービス【イベント】項目
参加費:6,600円(税込) 支払い方法:WEB事前決済
申込期間:9/24(木)17:00～10/8(木)16:00まで
キャンセル期限:初回レッスン前日23:55まで

② 単発受講 申込方法:ジェクサー大井町フロントのみ
参加費:2,200円(税込) 支払い方法:フロントにて※現金不可
申込期間:9/24(木)17:00～各レッスン開始1時間前まで
キャンセル期限:各レッスン開始1時間前まで

講師:中村勝美インストラクター

実施内容 全4回

1回目:東洋医学概念～陰陽五行説～

2回目:経路と内臓～季節が心身にもたらす影響～

3回目:食と健康～薬膳とエクササイズ～

4回目:けいらくストレッチwithChi-ball(実技)

けいらくストレッチは、東洋医学概念に基づいた

1年を五季に分けて行う運動プログラムです。

この講座では、東洋医学の基本概念、各季節の経絡、その季節がもたらす心身への影響やその養生法などを

資料を元に学ぶ座学中心の4回講座です。

この講座を通しさらに「けいらくストレッチ」を

楽しんでいただけたら幸いです。

お問い合わせはJX大井町店フロントまで

