

9/23(火)

48式太極拳

～スペシャルバージョン～



小松ゆき子 IR

太極拳のゆっくりとした動きの
メリット

- ・ 足腰等の強化
- ・ 体力向上
- ・ 血行促進
- ・ バランス向上
- ・ 精神安定

この機会に48個の型を通して
武術太極拳を体験してみませんか？！

時間 12:00～12:45
定員 22名
受付 スタジオ予約（通常通り）

9/30(火)

ピラティス

～ボディメイク～

ピラティスは、姿勢を整え、
日常生活でバランス良く体を
動かせるように
体幹を強くし、
股関節・肩関節を安定させて
動かくプログラムです。
体の内側から整えます。
呼吸が浅い、冷え症・
むくみ改善・長時間
同じ姿勢が続く方にも
おすすめです。
クラス後には、
晴れやかな姿勢で
HIPを上げて帰りましょう！



前川尚子 IR

時間 15:00～15:45
定員 22名
受付 スタジオ予約（通常通り）