

新教室参加者募集

ジャイロキネシス®

GYROKINESIS®

6/2 水
2クラス
開講

ジャイロキネシス®とは

リハビリ目的に開発されたエクササイズで、体に負担をかけることなく全身のバランスを整え、体幹を鍛えることができます。

運動が
苦手

体のバランス
を整えたい

姿勢を良く
したい

そんなあなたにおすすめ！

ジャイロキネシス®

チェアクラス



毎週水曜日

18:30~19:20

ジャイロキネシス®

マットクラス



毎週水曜日

19:30~20:20

イスに座った動きが中心で、マットや立位が苦手な方も安心してご参加いただけます。深い呼吸と共に、滑らかな曲線を体全体でリズムカルに描き、健やかな動きを目指します。

内容

マットと立位を中心に行います。呼吸と共にリズムカルに流れるように動き、しなやかな中にも強さを併せ持つ身体をめざします。

講師 新井 孝子 先生



幅広い年齢層の指導を長年行ってきました。やさしい動きから段階的に、丁寧にご指導いたしますので、初めての方も大歓迎です。心も体も一緒にやさしく開放していきましょう。



料金 6月：5,000円（全5回）
※月によって料金は変動いたします。

対象 16歳以上の方

定員 各クラス8名ずつ
※今後変更となる場合がございます。

申込 豊島体育館窓口にて申込（先着順）
1ヵ月毎の事前申込制

5月11日（火）受付開始

場所 豊島区立豊島体育館 体育室
豊島区要町3-47-8
☎03-3973-1701