

体操

.....
アルファ
ビクス

曜 日：日曜日（第1・3）※変更あり

時 間：10:10 ~ 11:20

会 費：6,000 円 / 3 か月（6 回）

入会金：1,000 円



講 師

ヨガ・アルファビクス講師

伊藤 富子

講師コメント

ゆったりとした呼吸に合わせて運動することで筋肉や骨に刺激をいれながらリラックスできる、いくつになっても出来るやさしい運動です。アルファビクス講師歴 25 年になりますが、どなたにもお勧めの出来るムリのない運動です。

連絡先

伊藤 富子



TEL :

FAX :

携帯：090-8242-5013

Email :

tommy.itoh@gmail.com

生徒さんコメント

3 年前から娘と楽しく通っています。
呼吸に合わせてゆっくりと体を動かすので、
とてもリラックスできます。
更に先生の豆知識で心も癒されるアルファビクスです。



生徒さんコメント

身体を動かすということは非常に精神的にも体力的にも良いです。最近呼吸法が自分でわかるようになった気がします。気持ち良いです。始まる前、先生のお話が面白くあり楽しみです。激しい動きは私には無理です。人と比較せず自分の出来る範囲で挑戦し頑張り「楽しいアルファビクス」でありたいと思います。

