ヨガ
ルーシーダットン

曜 日：①火曜日　②水曜日（第２・４）
（②は第１・３月曜日までの予約制）
時 間：①12:30 ～ 14:00
②13:30 ～ 15:00
会 費：①4,000 円 / 月　②1,500 円 / 回
web サイト
https://baanbaocai.amebaownd.com

講 師
JSA ボールエクササイズ &
ルーシーダットンインストラクター
西河 美枝

講師コメント

タイでは仙人体操と呼ばれるルーシーダットンと、ソフトギムニクという柔らかいボールを使って、関節の動きを滑らかにする、JSA ボールエクササイズを行っています。
体のかたい方や高齢者の方も無理なく行えます。

連絡先
西河 美枝

TEL：082-521-1124
FAX：082-521-1124
携帯：
Email：born.2b.mild@ezweb.ne.jp

生徒さんコメント

教室の立ち上がりから参加しています。「継続は力なり」の格言を心の隅に置き、続けています。先生の細やかな配慮と柔らかな声に癒されています。動作は緩やかですが、汗も滲みます。是非一度体験してみてください。

生徒さんコメント

ゆったりした音楽に合わせてヨガのポーズをとるので、とてもリラックスできます。ボールを使って体をほぐしたり、呼吸をしっかり意識してするので終わった後はとてもスッキリです。もう始めてから 8 年くらいになりますが、これからも続けたいです。