

ストレッチーズ

Stretch-eze®体験会

Stretch-eze® (ストレッチーズ)とはセラピストであり元ダンサーであったダイナミック・ムーブメント社のCEOであるキンバリー・ダイによって生み出された、米国ではじまったプログラムです。

伸縮性のある特殊な布を使いながら、体の奥からの深い動き、全身の繋がり、心地よさ、創造性などを驚く程感じられます。ストレッチや、快適な状態へのアプローチ、身体機能の繋がりや連鎖の向上など多くの利点があります。また、骨粗しょう症の方へのアプローチでも、関節への適切な働きかけを促し良い効果をもたらします。



触り心地のよい布に
包まれてみませんか(^~)/



【日時】

- 11月16日(月) 19:45~20:45 田村
- 11月17日(火) 11:00~12:00 由夏
- 11月21日(土) 11:30~12:30 田村
- 11月25日(水) 11:15~12:15 田村
- 11月26日(木) 16:30~17:30 由夏
- 11月27日(金) 9:15~10:15 由夏

担当(からだの学舎Re-fitスタッフ)
田村美穂 尾陰由夏

【参加費】60分:1,080円(税込)

【定員】各10名

【持ち物】動きやすい服装、汗拭きタオル、水分補給
※室内用シューズ不要



【お申込み・お問い合わせ】営業時間:平日9:30~21:30

☎072-260-4085

✉info@karadanomanabiya.com

からだの学舎

Re-fit
Karada no Manabiya

からだの学舎

検索