

女性のための「美・Body」カレッジ ～春Bodyを先取り～

金曜日

20:00～21:30

2/26



3/11

ウェーブストレッチリング ～からだほぐし&ストレッチ～

からだの揺らぎ、しなりを使って、波打つようなウエーピングで、本来のしなやかなボディアーチの動きと美しい姿勢を引き出します。くびれづくり、ボディライン作りに最適です。ウェーブストレッチリングの使いかたも学んでみましょう。

担当：尾陰 由美子



ウェーブストレッチリング コンサルサ

足底のアーチをリメイクして、軽やかにラテンステップを踏みながら、しなやかな身体作りを目指します。

ウエストを引き締めて、スカートをはきこなせるBodyを手に入れましょう。

担当：尾陰 由美子



3/4
3/18

ジャイロキネシス

ふんわり穏やかな3月に『ジャイロキネシス』はいかがでしょうか？ヨガの精神性と太極拳のバランス感覚、踊るような美しさに、泳いでいるような滑らかさと心地良さを全て一つにしたような“流れるような動き”を繰り返していくエクササイズです。カラダの奥に眠っていたワクワク感や瑞々しい活力は優しい笑顔としなやかで軽やかな動きを約束してくれますよ。ファッションやメイクだけでなくカラダの隅々まで春色にしちゃいましょう！

担当：中川 秀樹



3/25

アーユルヴェーダ ～ガルシャナ（乾布摩擦）～

絹の手袋でマッサージを行います。

インドから伝来した絹で行う乾布摩擦は、平安時代の「医心方」という養生法にも記載されています。

効果として・・・①皮膚の代謝促進②血行促進③ヴァータとカパをコントロールする

※ヴァータ、カパとは、アーユルヴェーダで見る体質のこと

担当：橘 千鶴



会場：からだの学舎Re-fit

参加費用：メンバーの方はチケットもご利用いただけます。

メンバー：各2,592円（税込）

一般：各3,240円（税込）

アールヴェーダを受けられる方は別途1,080円（絹の手袋）が必要です。

持ち物：動きやすい服装でお越しください。シューズ不要

<申込方法>

(1) ホームページ <http://karadanomanabiya.com/> の「ご予約はこちら」画面、
又はQRコード（右記）を読み取り必要事項を入力してメール送信を行って下さい

(2) 確認の返信メールをお送りします

※申込完了は返信メールが届いてからとなります

※営業時間外に届いたメールは、返信が遅れることがございます

(3) 受講料をお振込み下さい ※申込受付から2週間以内

●振り込まれた受講料は、ご返金できません。

ご本人が参加できない場合は、代理人の方をたてられることをお勧めします。



● 振込先：池田泉州銀行 もず支店 普通:3019962 有限会社アクトスペース企画

《お問合せ》からだの学舎Re-fit

☎072-260-4085 ✉ info@karadanomanabiya.com

〒591-8023

大阪府堺市北区中百舌鳥町5丁764-2 中百舌鳥ビル2F

南海高野線 中百舌鳥駅南口

地下鉄御堂筋線 中百舌鳥駅⑥出口 徒歩4分

からだの学舎 検索

