

曜日 時間 火 曜日 10:00 ~ 11:00



持ち物 服装

動きやすい服装、水分、タオル
マット(持っていたら大丈夫です。
施設に貸し出し用もあります。)

靴or靴下or裸足 靴 または 靴下

教室内容・アピールポイント・こんな方におススメ・教室の雰囲気 など

- ・体をほぐす、整える、動きを改善する といった目的で行っており、
日常の動きの改善、不調の改善、姿勢の改善に効果的な教室です！
- ・実際に歩きながら体の調整や使い方を丁寧に確認していきます👣
- ・マットでのストレッチや、立った状態でのバランス、リズム運動を行います♪
- ・日常生活に必要な7つの能力
<バランス能力、反応能力、リズム能力、連結能力、変換能力、定位能力、識別能力>
を高めるレッスンをを行います。
- ・初めての方でもご自分のペースでご参加頂けますので安心してご参加ください♪

難易度 運動強度

