

3月 オンラインイベン

ト

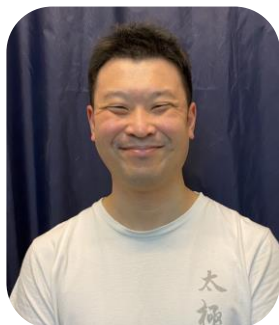
予約はこちらから



有料



有料クラスは
アーカイブ(動画)プレゼント!!



3/14(日)

二十四式太極拳

3/28(日)

24式の動作を中心に進めて参ります。2日間に分けて動作や構えのポイントを解説いたしますので、知識を深めたい方にもオススメです。初めての方も太極拳をより深く知る事が出来ますので、是非ご参加ください!

■日時：2021年3月14日(日)・2021年3月28日(日) 19:00~20:00

■料金：各1,100円(税込) ■担当：野田康太



3/20(祝・土)

ヨガシナジ

理学療法士考案の『気功 × ヨガ』の新感覚ヨガ。背骨、肩甲骨をしっかり動かして、きつくなく、力まずにヨガのポーズと取っていきます。

『動いているのに、カラダがラク』になる感覚を実感してください!

■日時：2021年3月20日(祝・土) 18:00~19:00

■料金：1,100円(税込) ■担当：KOTA



3/21(日)

モビリティケア

~セルフケアコンディショニング

今の時期、免疫力を高める事は非常に大切ですが、花粉症の対策をする事も大事です。今こそ東洋医学で必要とされている気.血.水の循環を良くしましょう! 皆様が普段から出来るセルフケアをお伝えしますので、是非ご参加ください。

■日時：2021年3月21日(日) 19:00~20:00

■料金：1,100円(税込) ■担当：大崎雅也



3/27(土)

Beauthy

ダンスコンディショニング

『Beauthy』とは『Beauty』と『Healthy』の造語。《美しいは健康から》という思いが込められています。ウォームアップからクールダウンまで、ダンスの動きを中心にいきます。柔らかさと力強さ、相反するものを調和することで、しなやかな体を心を手に入れましょう!

■日時：2021年3月27日(土) 10:00~11:00

■料金：1,100円(税込) ■担当：石川香