

セルフコンディショニングスクール スタートします!



操体法※を取り入れたスクールです。単なる運動や体操ではなく、ゆるい動きによって日常のまがいがいから起こる身体のゆがみをただすことで、もとの元気な身体に戻していく技法を学びます。

※操体法とは、仙台的医師、故、橋本敬三が日本古来の民間療法からヒントを得て、体系づけたものです。快不快を聞き分け、快に従うとからだが変わってきます。

免疫力
UPに!

4月より火曜日 10:30~11:30

入会金: 6,600円(税込)家族2人目以降3,300円

スポーツ障害保険: 650円

月会費: 2回(第1,第3) 3,300円

3回(第1,第2,第3) 4,950円

場所: A&A西東京スポーツセンター1階セレス館スタジオ

対象: 18歳以上

持ち物: 動きやすい服装、フェイスタオル、バスタオル、飲み物

内容: 脳トレエクササイズ 呼吸法 操体法+ストレッチ等

5月練習開始の方は
通常6,600円入会金無料
別途登録料1,100円が必要です

●上記はすべて消費税込の金額です。

お申し込みは A&A西東京スポーツセンター 042-461-3452