

GYROKINESIS®

ジャイロキネシス



ジャイロキネシスって、どんなエクササイズ？

ルーマニア出身のバレエダンサーJuliu Horverth氏が考案し、ニューヨークのダンサーの間で広まった、ダンサーのためのヨガとも呼ばれるエクササイズです。前半はイスに座って、後半はマットを使って、リズムカルな呼吸とともに背骨をあらゆる方向に動かすエクササイズをします。このクラスでは、ジャイロトニック初心者の方、シニア層の年齢の方でも受けていただけるよう無理のない内容でおこないます。



ジャイロキネシスはこんな方におすすめです！

- ★サッカー、水泳などのスポーツ、ダンス、バレエ等のパフォーマンス向上を目指す方
- ★運動不足を解消したい方
- ★姿勢を改善したい方
- ★腰痛を軽減したい、肩こりを楽にしたい方
- ★年齢に関係なく元気に過ごしたい方

<開催日> 3/3 3/17 4/7 4/21 5/19 6/2 7/7 7/21 8/4 8/18

<時間> 第1・3金曜日 13:15~14:15 <受講料> 1回 1,500円 ※入会金なし

<受講方法> メールまたはお電話にて要予約 <持ち物> 動きやすい服装、飲み物

Eメール m.urawa.ballet@gmail.com 電話 090-5754-9832 (駒)

<講師> 駒和美 GYROKINESIS®認定トレーナー、GYROTONIC®認定トレーナー

<ホームページ> <http://urawa-asyoufind-bodywork.jimdo.com> Studio As you find

「浦和ジャイロトニック」で検索

GYROTONIC, GYROTONIC & Logo and GYROKINESIS are registered trademarks of Gyrotonic Sales Corp and are used with their permission.

