

60分クラス

12/15～申込み受付

# グランドアイチ

アイチとは？ ～呼吸体操～

グランドアイチとは、深い呼吸とゆっくりした動きを組み合わせた体操です。ふだん無意識に行っている呼吸、意識してみませんか？  
血行促進、姿勢改善、自律神経のバランス向上など、意識的な呼吸で得られえる効果は様々です。

事前申込みクラス 1回300円



リズムにのりながら楽しく運動します。  
どなたでもご参加いただけます。  
ご参加お待ちしております！！



担当：伊倉

日時	1月26日(日)
時間	11:00～12:00(60分)
場所	2階 会議室1・2
定員	20名(定員になり次第締切り)
料金	300円 ※教室前または終了後60分以上の施設のご利用の場合は別途入館料が必要です。
受付	12/15(日)より 受付窓口にて事前申込み(先着順) お電話申込み不可 参加料は教室当日に頂きます。
備考	他の方の代理手続きはご遠慮ください。 運動のできる服装をご用意ください。 飲み物・タオルをご用意ください。くつは不要です。