



東京療院 運動スタジオNatural Balance



新しい年、心新たに身体づくりしませんか。

元気に年を重ねたいシニア世代の方 ⇒ **100まるシニア** へ

正しい姿勢、正しい体の動かし方を身につけたい方 ⇒ **ピラティス** へ

ゆったり動いて、癒されたい方 ⇒ **気功体操** へ

体が緊張、こわばりで疲れてしまった方 ⇒ **リラクゼーション** へ



コース・単発参加など、予定に合わせてご利用ください。  
まずは、ご体験、お待ちしております。



2018年

1月 スタジオクラス 予定



日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
※1月7日まで休館		11:00-12:00 100まるシニア	11:00-12:00 ピラティス(FRP)	11:00-12:00 ピラティス(FRP) *初級		11:00-12:00 ピラティス(FRP) *1/20のみ
		13:15-14:15 リラクゼーション	14:15-15:45 気功体操 *1/10、24のみ	15:00-16:00 ピラティス(FRP)		14:00-15:00 ピラティス(FRP) *1/20のみ
		17:45-18:45 ピラティス(FRP)			<b>【参加費(税込)】</b> 単発参加 2,700円(65歳以上のシニア 2,000円) 体験参加 1,100円(65歳以上のシニア 800円) コース参加もできます。まずは、体験どうぞ☺	

内容

100まるシニア	シニア向けエクササイズのリスト・ストレッチなどで転倒予防と脳トレ・顔トレなどを行います。
ピラティス(FRP)	ここではフォームローラーを使う、ファンクショナルローラーピラティス(FRP)を行います。正しい姿勢、正しい体の動かし方を身につけます。怪我予防と疲れにくい身体を目指します。
気功体操	練功十八法をもとに、気功体操を行います。イスに座っておこなう事もできます。ゆっくり体を動かし、バランスや関節可動域の向上にもつながります。
リラクゼーション	楽に体を動かし、様々なストレスからくる体の緊張をほぐし心身をリラックスした状態に導きます。

持ち物 タオル、飲み物(水分補給用) ※動きやすい服装でご参加ください(更衣室あります)

- \* 初めてのの方は少しお早めにお越しください。(スタジオオープンはクラス開始15分前)
- \* 体調がすぐれない場合など、運動の参加をご遠慮いただくことがございます。
- \* 事前にご予約をお願いしております。



お申込み&お問合せ 東京療院新館3階窓口 TEL (03)3280-1861 受付時間(月-土 9:30-16:30)