

9月 レッスン スケジュール

スタジオ Natural Balance

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4 11:00～ 100まる シニア 17:45～ プラティス	5 11:00～ プラティス	6 11:00～ プラティス 15:00～ プラティス	7	8 11:00～ プラティス
9	10	11 11:00～ 100まる シニア 17:45～ プラティス	12 11:00～ プラティス 14:15～ 気功体操	13 11:00～ プラティス 15:00～ プラティス	14 13:30～ やさしい プラティス	15
16	17	18	19 11:00～ プラティス	20 11:00～ プラティス 15:00～ プラティス	21	22 11:00～ プラティス
23	24	25 11:00～ 100まる シニア 17:45～ プラティス	26 11:00～ プラティス 14:15～ 気功体操	27	28 13:30～ やさしい プラティス	29

30

内容

100まるシニア	シニア向けエクササイズの筋トレ・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。
プラティス(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プラティス (FRP)を行います。 正しい姿勢、正しい体の動かし方を身に着けます。怪我予防と疲れにくい身体を目指します。
やさしい プラティス	体力に自信のない方も、ゆっくり丁寧に体を動かします。全身を動かす事で体がほぐれ、 疲れが取れたり、痛みや和らぎます。
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。

**体験レッスン
1,000円**

お申込み & お問合せ
東京療院新館3階窓口
TEL (03)3280-1861