

アンシー'sお風呂ストレッチヨガ教室



平成30年6月23日(土曜)

トレーニングジムにて
午前10時10分～
午後13時10分～ 各50分程度の体験会

定員になり次第受付終了 ご入浴前にぜひ♪

当日は運動しやすい恰好でお越しください **お申し込みは
フロントにて!**

3つのリラックス術を使って、やさしく身体と対話しましょう。

呼吸法

呼吸に意識を集中する

ツボ押しストレッチング

カラダ(筋肉)・ツボに意識を集中する

リラクゼーション法

リラクセスを体感する



【監修指導】

アンシー's ストレッチヨガ 代表アンシー
体調不良からヨガ、中医学、気功などを
学び、日本人の体質を改善するメソッド
「アンシーのツボ押しストレッチ」を考案。
大阪、東京など全国で講座を開催。
ラジオのパーソナリティや企業向け講演、
村おこしの地域貢献など健康ジャーナリスト
としても活動。

アンシーストレッチヨガ

検索