

身体調律メソッド

年齢や運動経験に関係なく、どなたでも参加できるやさしいストレッチのクラスです。

呼吸を通じて身体の内側からゆるめ、日常生活で凝り固まりがちな体をゆっくり整えていきます。

全体のバランスを意識しながら機能改善を目指し、日々の疲れをやさしくリセット。姿勢や動きがラクになり、立ちやすさや歩きやすさの変化を実感していただけます。

10月より
3月まで
開講



講師・資格

サヨ

NESTA-PFT 認定トレーナー &
ファンクショナルアナトミー スペシャリスト

JSPQ バレーボールコーチ

開催日・会場

毎月第1・2・3・4金曜日(3月第2まで)

糸貫老人福祉センター

10:00~11:00

真正スポーツセンター

11:30~12:30

服装・持ち物

動きやすい服装、タオル、飲料

受講料

会員:1回 300円 回数券使用可

非会員:1回 600円 回数券使用可

お申込み、お問い合わせ

本巣市小柿368-3 真正スポーツセンター

スポーツクラブもとす事務局

Tel 058(320)4540 Fax 058(320)4546

火曜~金曜 10:30~19:30 祝祭日・真正スポーツセンター休館日はお休

その他のお問合せは 本巣市教育委員会社会教育課(323)7764



スポーツクラブもとすにはいろいろな講座があります。詳しくはクラブガイドをご覧ください。