



岐阜

楽のびストレッチ

楽のびストレッチは、テニスボールで硬くなった身体のコリをほぐす「筋膜リリース」と科学的アプローチによるストレッチ「AIS」を組み合わせ、筋肉の柔軟性と弾力性を取り戻しながら理想的な身体の状態にするエクササイズです。

会場：スタジオチーニアス(岐阜県本巣郡北方町曲路3-1)

アクセス：JR穂積駅からの送迎有り(申込み時に要予約)

持ち物：バスタオル1枚

先着 **25** 名様

※ヨガマットとテニスボールはこちらでご用意致します

11月26日

土

ダンステクニカルアップ&
楽のびストレッチ体験セミナー ¥5,000

13:00~16:30 講師:竹ヶ原佳苗・大串達彦・安藤久美子

11月27日

日

楽のびストレッチ ¥18,000
インストラクタートレーニングコース

10:30~16:00 講師:安藤久美子・竹ヶ原佳苗

JAFAGFI:5単位
MB協会:5単位

お申込みお問い合わせ

スタジオ チーニアス

TEL

058-323-8955