

一般公開セミナー

NEW
エクササイズ

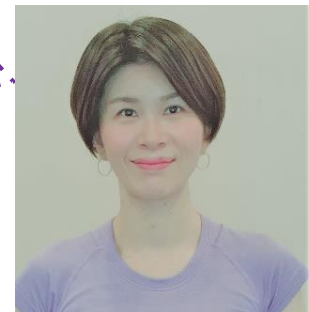
『Zenga』で 筋膜にアプローチ！！

参加費
無料
限定30名

仏教の「禅」とヨガを合わせた意味を持つ『Zenga(ゼンガ)』。

ピラティスの理論を根底に持ちつつ、ヨガ、禅、ダンス、武道などそれぞれの重要な要素を集約させた新しいエクササイズです。

「呼吸」「体幹」「集中力」「調和」「流れ」「柔軟性」を意識しながら、弾むように全身を動かすことで、筋肉を包み込む筋膜にアプローチし、人間が本来持っている運動能力を目覚めさせます。



Lien.
Pilates & Yoga Studio

スタジオオリアンインストラクター
宇土祐夏(うと ゆか)先生

日時

2020年2月14日(金)
14:00~15:00

会場

ウェルビーイング博多

福岡市博多区博多駅前3-19-5 博多石川ビル

〈資格取得〉

- ・ナチュラルスタイルヨーガ認定インストラクター
- ・STOTT PILATES IMP取得

参加資格

どなたでもご参加いただけます！

注意事項

- ・裸足でおこないます。
- ・動きやすい服装でお越しください。

ご準備いただくもの：バスタオル・水分

気になる方は足を拭くためのウエットティッシュなど。



お申込み
お問い合わせ



一般財団法人
日本予防医学協会

九州事業部 産業保健推進課 白濱・戸高 宛

TEL **092-473-0613** (平日：9:00~17:00)

FAX 092-481-3242

MAIL qk_shien@jpm1960.org