

# オリエンタル・スロウ・フィットネス 講座のご案内

2・4金曜日 19:00~20:00

## 講座の内容

ゆっくりとした柔らかい動きで、しなやかで、強い身体をつくりましょう。

中国武術をベースにした動きで全身の気血の流れを良くします。八十八式の「型」の動きもとりいれて、全身運動を行います。

またヨガの動きでリラクゼーション効果があります。



## 開講日

1	10月8日	9	3月11日
2	10月22日		
3	11月12日		
4	11月26日		
5	12月10日		
6	1月14日		
7	1月28日		
8	2月25日		

## 講座に必要なもの

・運動できる服装    ・屋内シューズ(フィットネス用)    ・タオル



講師 竹内 美穂 先生  
(財)日本体育協会公認エアロビック教師  
(社)日本フィットネス協会エグゼクティブ

受講料  
9回  
11,700円