

日常生活の一部となり
身体のバランスを整える
ドイツ生まれのマットエクササイズ

bodyART™



bodyART™ Training (ボディアートトレーニング)

ヨガ・ピラティス・太極拳など、様々な要素を取り込んだ、世界 20 カ国で愛されているドイツ発祥のマットエクササイズです。身体をパーツに分けて動かすのではなく、連動性を意識しながらすべてを使って運動することで、身体本来の機能を高めていきます。

さらに中国の陰陽の概念をベースに構成されており、呼吸に意識を向けながら、日々の生活をより健やかに過ごすための身体作りを目指します。初めての方もお気軽にご参加ください。

◆講師 MAYUKO

◆ご予約・お問い合わせ TEL: 090-8524-3823

MAIL: m_body_management@yahoo.co.jp

◆開催日時: 2018年4月23日(月)

10:15~11:15 (10名様限定)

- ◆場所: ダイワロイネットホテル和歌山 4F バンケットルーム
- ◆受講料: 3,000円(税込) サクシエールランチ (Buffet du chef .付き)
- ◆ランチ: 11:30~ 3F レストランサクシエールにて
- ◆更衣室・ロッカー完備
- ◆お車ご利用の方、和歌山ロイヤルパーキング3時間サービス
(駐車券を忘れずにお持ちください)

