



東急セミナーBEによる

受講料 無料

# レクリエーションシリーズ

座ってできる全身運動

## 「ジャイロキネシス」教室

椅子に座りながら曲線的な動きでストレッチを行うのが特徴です。もともとはリハビリから生まれたエクササイズですので、**体力に自信のない方**でも参加いただけます。  
一緒に無理なく、楽しく身体を動かしていきましょう！



【講師】

**嶋文先生**

(しま あや)

【略歴】

幼い頃から関心があり、得意でもあった食文化の中に自立の道を求め、試行錯誤。ソムリエとチーズプロフェッショナル、ジャイロキネシス、ジャイロトニックトレーナーの資格を取得。現在はその経験を生かし、多くの人たちが、食とジャイロキネシスを通して豊かな生活を送れるように努めている。

【日程】① 1月25日(木) ② 2月6日(火) ③ 3月3日(土) 【時間】13:30~14:30

姿勢改善で  
見た目年齢を  
若々しく！

肩こりの  
改善に！

腰痛の軽減に！



レッスン風景

- 開催日ご利用以外の方で参加を希望される方はご相談ください。
- 振替利用または、スポット利用の場合は、定員や送迎車両の都合により、ご利用をお断りさせていただく場合があることを予めご了承ください。

お問い合わせ

電話 **045-710-0046**

オハナ菊名

マエダ ソラ  
前田(店長)、空(副店長)まで