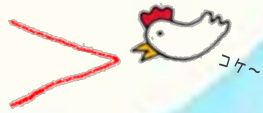


京都さかの道場で **新しいクラスがスタート!** します〜



ぶ どう たい そう 武道 + 体操 朝活クラス

ゆったり ほぐして、
きちんと ととのえて、
ちょっと きたえる

まずは一度、
体験レッスン
してみませんか〜?
無料

こんな方にぜひ、

- 日頃の運動不足や脳疲労などをリセットして、自分の“からだ”と“こころ”を磨きたい。
- 体操教室からもう一步、踏み込んでみたい。
- 生涯、動ける“からだの使い方”を身につけたい。
- いつもの稽古日に参加出来なかった時や、もう1回プラスしたい時、など。

不調の原因にもなる、固まった肩甲骨や股関節などをほぐして整えた後に、**ちょっと鍛える武道的な動き**を続けて行くと



全身が連動した“理にかなった動き”が出来るようになり



“動くことがしんどくないからだ”になって、ケガや故障も起こりにくくなります。



動けるようになると自信がついて、自然と心も安定してきます。

すっきり、軽やかに新しい1週間をスタートさせるそんな『**幸せの習慣**』を身につけるチャンスです♪



1時間半のクラスの後、12:00まで、(30分〜)承ります。からだピンチの時にも役に立ちますよ〜

- 運動の出来る服装で。(更衣室もあります)
- ※ご希望があれば、道着もご購入いただけます。
- タオル・飲み物(水、お茶など)



毎月1回
(土)
※道場・体操カレンダーをご覧ください
AM 9:00 ~ 10:30
さかの道場
ホテルビナリオ嵯峨嵐山
BF1スタジオ

オープン教室

ですので、参加された時にだけ

〈参加費〉

おとな(高校生以上)	1レッスン	2000円
こども(小学生以下)	1レッスン	1000円

〈スポーツ保険〉

おとな(高校生以上)	1850円/年
(65歳以上)	1200円/年
こども(小学生以下)	800円/年

〈登録料〉

5000円

※道場生のご家族、体操教室の生徒さんは登録料は無料です。

京都さかの道場
季節の体操教室

☑ 075-463-0814 (もりがき)

☑ kyotosagano@nekoshihan.com



京都さかの道場 検索