



ずっ~と役に立つ!! ねこしはんのパーソナル・レッスン

からだの感覚を磨きたいそう

“動き”が からだの状態、からだの様子を 教えてくれます

ふだんのたいそう から一步踏み込んで

直接、からだにふれて動きをみながら整えていきます

からだのおそうじから一步進んで

ずっ~と役に立つ!! あなただけの体操、自然な動き、を見つけて毎日の暮らしに
活かしてみませんか・・・

- 鍛錬（トレーニング）
- マッサージ
- 整体
- リハビリ的な

様々な要素を含んでいます (=‘x’=)

からだの様々な自然な動きを通して
いろいろな感覚を目覚めさせ
自らの自然な力を引き出す

日頃のおからだの様子、気になっているところ、などいろいろお聞きして
いく中で、動きのひとつひとつを確認しながらすすめていきますので
どうぞご安心ください。

料 金

- ◆パーソナルレッスン ※パートナーと、親子で、お友だち同志で
30分 3,000円 一緒に受けていただくペアレッスンも
60分 5,000円 承ります。
- ◆グループレッスン（5名様位~）
60分 1,000円 ほぐし方、体操の方法をお伝えします。

◎5本指くつ下、バスタオル、フェイスタオル
をご用意ください。

会 場

- ・道場事務局（御室）
- ・さかの道場（稽古日・体操日）
- ・たけのさと道場（稽古日・体操日）
- ・しんばやし道場（稽古日）
- ・ご自宅への出張

ご希望の場所で^^

おためし
パーソナル・レッスン

体験してみませんか?
30分 1,000円
(1回のみ)

ご予約、お問い合わせ

☎ 075-463-0814 森垣（もりがき）

✉ kyotosagano@nekoshihan.com

京都さかの道場

検索

