

GW 特別企画

ジャイロキネシス入門☆

2023年5月4日(木・祝) 15:00-15:30

講師 相田りみ

◆受講料:1,500円

ジャイロキネシスは、もともとはバレエダンサーのケガのリハビリを目的として開発されたエクササイズです。

『ジャイロ』とは、円や螺旋を意味します。

ヨガやバレエ、太極拳、水泳などをベースにしたジャイロ(円や螺旋)を描く流れるようなムーブメントと、リズムカルな呼吸を組み合わせる動くのが特徴です。

ジャイロキネシスは椅子に行うので骨盤の状態を把握しやすくもあります。

身体の自然な動きに逆らわず、負担をかけないことで、リハビリにも用いられています。

また、肩こりや腰痛の軽減、美しいボディラインと正しい姿勢を身につけて、健康な生活を得ることもジャイロキネシスの魅力です。

筋肉や骨だけでなく、神経や内臓までも活性化されることにより、身体の芯から温かくなり、終わったあとに気分もすっきりします。

普段あまり運動しない方でも安心してご参加いただけます。



ジャイロキネシス入門の後、相田りみ先生の次のクラスがございます。ぜひ続けてご受講下さい♪

15:30-16:55 バレエ基礎☆~☆☆

17:00-17:30 トーシューズ

ご予約お待ちしております！