

身心調整教室

良い姿勢、身心の調整・調和

自分のカラダとしっかり向かい合って、
納得できる整え方をゆっくりと身に着けていきましょう。

それはとても気持ちよく
誰にでもできる内容ですが
自分自身にしかできないことなのです。

◆**身体教養基礎教室**◆

『身心調整の基礎知識(呼吸法、体幹・背骨・丹田・身体軸の捉え方など)の学びと実践』
受講料:1500円/1回(全12回 12回分一括納入) 約60分/回

◆**身体教養教室**◆

『身体教養の知識と技術を使って、身心調整のセルフケアを行います』
受講料:1500円/1回(6回分毎の納入) 約90分/回

◆**特別講座**◆

『一定期間目的をもって取り組む講座(創作活動やイベントへの参加)』や
『バレエテクニックを取り入れた特別講座』など。
受講料:2500円/回 約90分/回

◆**出張講座(各種サークル活動、) 単発講座**◆

『文化・芸術活動サークルや地域活動サークルといったグループでの身体教養の獲得は、
自分自身のセルフケア・メンタルヘルスはもとより、いつまでも高みを目指すことのできる
身体づくりとチームワークにつながります。』

活動内容からオリジナルプログラム編成できます。

連続出張講座:7000円/回～ 単発講座:10000円/回～

【注意事項】

- ・ 体験受講可能、気軽にお問い合わせください。
- ・ 回数は、月に1回か2回で取り組んでいきます。日程は、予約制です。
- ・ 身体教養基礎教室・身体教養教室は、一クラスにつき参加人数は、2～4人で行います。
- ・ 同月内の日程変更可能。但し、当日キャンセルは、受講料金をいただきます。
- ・ 必要性のある場合、個人での受講が可能です。