

LESSON INFORMATION

- 【料金】○パーソナル ¥5,000 (2名まで)
○グループ 3~5名 (お一人 ¥2,000) ※全て税込価格
- 【時間】60分~
- 【場所】新横浜「jog's Space」
※場合によっては、野外(新横浜公園、日産スタジアム、岸根公園)
野外YOGAやストレッチも対応可能

ご希望に合わせて、ペアストレッチ(体のほぐし)、ピラティス、骨盤調整エクササイズ、トレーニングすべてを使って行います。姿勢改善、骨盤歪み改善、腰痛・肩こり改善、ウエスト・脚を細くしたい、ヒップアップしたい、体の柔軟性を高めたいなどの体の調整・ケアを得意としています。普段の何気ない姿勢は、日常生活にとっても影響します。体を疲れやすくしたり、痛めたり、太くしたり、、、そこで、体のクセを改善し体のバランスを整えることが大切です。体をまずはほぐして緩めてあげる。リセットをすることがとっても重要。心もそうです。だからこそ、楽しく、気楽に続けられるものを作ってほしい。2人まででしたら、レッスンという形で料金を2人で割って頂いてのご受講も可能です。親子で、夫婦で、友達同士、カップルで。相手の健康は、自分の幸せですから、いつまでも笑顔でいられるように一緒に頑張ってもらいたい。もちろん、パーソナルで自分の癖を確認したい、ケアを学びたいなど、1回だけでも大丈夫です。体と心は繋がっています。それぞれの希望に合わせて、しっかりとアプローチをさせていただきます。



担当：古森 美紀

お問い合わせ・お申込み

Phone : 090-4702-3226 (古森直通)
Mail : lifework.stretching@gmail.com
Blog : <http://profile.ameba.jp/lifework-stretching/>

Lifework- stretching

【lifework】その人がもっとも自分らしくある、そのあり方
【lifework stretching】大好きなことをして生きる身体づくり

●Walk & Run Team
jogsuke 



Phone : 070-5463-2969 Mail : jogsuke@gmail.com HP : <http://jogsuke.com>