

台湾式ストレッチ らーちん(楽筋操)

2023年9月開講

楽に ~ 筋肉を ~ 操れる らーちん



らーちん
楽筋操



そもそも?

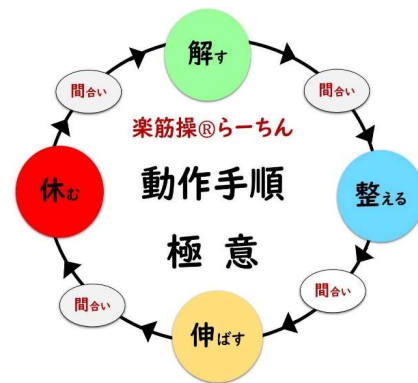
って何?

何!? このクネクネ動き?



ニョウ,ニョウって言います!
背中がほぐれますよ!!

他のストレッチ体操、ヨガ、ピラティスと違いは?
動作手順に間合いを取るのが特徴!!



今日の体調を知り、心身を耕し、操る。
動作の間に、間をとるという日本には、なかった発想のストレッチ体操です。

金曜日

15:00~16:00

月教室 1ヶ月/4回

教室名	対象	定員	料金(税込)
台湾式ストレッチ(らーちん)教室	18歳以上	20名	5,000円

無料授業体験会

申込受付中!

2023年9月1日・8日

2 Lesson
0¥

レッスン2回分を無料体験していただけます(1回のみ体験も可)

*教室実施後は初めての受講者のみ、¥1,250で体験していただけます。

会場/旭スポーツセンター 多目的室

持ち物/運動に適した服装・タオル・室内履きシューズ・飲み物

●お問い合わせ・お申し込みは...

TEL (06) 6951-6575

旭スポーツセンター 大阪市旭区高殿 5丁目3番25号

指定管理者/新生ビルテクノ・東急スポーツオアシス・ゼット共同事業体



