

ココロとカラダを整える運動・セルフケア ワークショップの案内

ストレッチ

整体

癒し

鹿児島
初上陸!!

ヤムナ・ボール メソッド



ワークショップ講師プロフィール



高橋 弘子

日本体育大学健康学科卒業
2008年4月～2011年3月
神奈川大学非常勤講師

2011年4月～桐蔭横浜大学非常勤講師

資格:YBRヤムナボディローリング®

プラクティショナーピラティスFTP.BUSU公認
インストラクター

中高老年期運動指導士

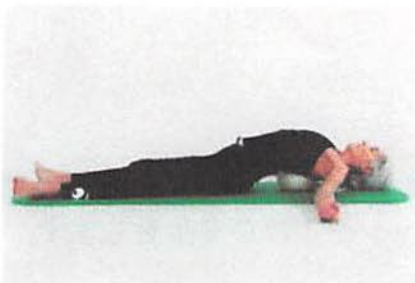
★ヤムナ・ボールメソッドは
1日わずか5分～10分で体感出来ます★

ワークショップ内容(2時間)

- ①ピラティスの呼吸法
- ②ヤムナボールによるセルフケア
(理論と実践)

ヤムナ・ゼイク

1954年アメリカ・フロリダ生まれ
長年の知見を重ねて、独自の整体法
「ヤムナボディロジック」を開発。
現在、全世界に展開中。



ー健康寿命をのばしましょう!!ー

日頃はゆうこジャズダンス&ラピッドをご利用いただき、有難うございます。地域の皆様に支えられ33年目に入りました。私たちは、これからの高齢化社会・ストレス社会に向けて誰でも簡単に、しかも楽しめながら出来る運動・運動の後にヤムナボール使ったセルフケアを提案します。

現在運動をされている方、またこれからはじめようとしている方、肩こり腰痛、ストレスでお悩みの方など年齢、性別に関係なく参加できます。どうぞこの機会をご利用ください。