



基本的な呼吸を観察してみよう

無意識に繰り返す呼吸は1日におよそ2万回

その呼吸から生まれる変化とは何か？

まずは基本的な呼吸をゆっくり観察し、身体に生まれる変化を感じてみましょう。

今年は講義+実技で90分の講座として呼吸をより一層深められる時間となっています。

呼吸の重要性を再確認し、自分自身のカラダと対話してみましよう。呼吸機能が高まり新たな発見があると思います。

高齢者のみならず、パフォーマンス向上、自身のアライメント改善にも変化が実感できる内容となっています。

是非、ご体感ください。

- ・ 日程：2024年10月20日(日) 14:00~15:30 (スタジオ)
- ・ 講師：久保田喬子
- ・ 参加費：一般 5,625円(税込)/ゼミナール会員 4,500円(税込)
- ・ 受講スタイル：対面受講のみ
- ・ 定員：15名 (先着順)
- ・ 実施会場：上社スイミングスクール



申込みQRコード

< 申込み方法 >

お申込みはこちらから

ダブル受講がオススメ!!

『BLUE SEM INA33』&『カラダワークショップ』を同日開催します。

* 詳しくはそれぞれの要項をご確認ください。



主催 アクアブルーオヴティ