

# SHISEI 教室

## 受講生募集!

Balanced balance for body, mind & spirit.

SHIZENなSHISEI



「姿斉」とは、流れる雲のような、自由でこころよい、一人でできるカラダとココロの体操です。自然の律動にさからわない「姿斉」を続けていくことで、こころよく姿勢が斉い、重度の腰痛や膝痛をはじめ、カラダやココロのさまざま問題が無理なく自然に改善されていきます。



■姿斉前→■姿斉後  
膝痛の改善



■姿斉前→■姿斉後  
腰肩痛の改善



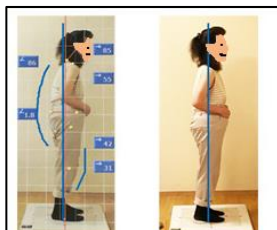
■姿斉前→■姿斉後  
腕挙上の改善



■姿斉前→■姿斉後  
腰痛の改善



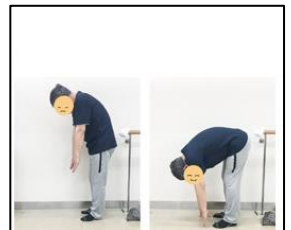
■姿斉前→■姿斉後  
腰膝痛の改善



■姿斉前→■姿斉後  
円背の改善



■姿斉前→■姿斉後  
側彎症の改善



■姿斉前→■姿斉後  
前屈の改善

※写真はイメージです。 ※予防・改善の効果には個人差があります。

コース	火曜日	19:30~21:00	受講料(月) : 3,360円 <small>※月3~4回の開催 ※月により異なる/開催スケジュール参照</small> 定員 : 8名 担当 : 中正司 智 <small>*記載料金はすべて消費税込みです。</small>
	木曜日	14:00~15:30	
		19:30~21:00	
	金曜日	10:30~12:00	
会場 : サング台会館 (串本町サング台1060-140) ※開講日程は、別紙のスケジュールにてご確認ください。			

★事前にお申し込みの上、動きやすい服装でご参加ください★

お申込み・お問合せ

串本町B&G海洋センター

和歌山県東牟婁郡串本町サング台1060-42

TEL. 0735-62-5540

営業時間 火~土 : 10:00~21:00  
日 : 10:00~17:30

休館日 毎週月曜

# SHISEI 教室

Balanced balance for body, mind & spirit.

SHIZEN な SHISEI

SHIZEN な SHISEI 姿 齊



\*写真は教室開催例です。



＝参加にあたって＝

- \*ヨガマット、または、バスタオルをご持参ください。
- \*冬季は冷え防止のため上着などにて調整ください。
- \*サポーター等の体を締め付ける装具はお控えください。
- \*レッスン前の痛み止め等の服用はご遠慮ください。
- \*体調に留意し無理のない範囲で受講ください。

教室日程	曜日	時間	2025年1月	2025年2月	2025年3月
	火	19:30~21:00	1/7、1/14、1/21、1/28	2/4、2/18、2/25	3/4、3/11、3/18、3/25
木	14:00~15:30	1/9、1/16、1/23、1/30	2/6、2/13、2/20、2/27	3/6、3/13、3/27	
	19:30~21:00				
金	10:30~12:00	1/10、1/17、1/24、1/31	2/7、2/14、2/21、2/28	3/7、3/14、3/21、3/28	

会場：サンゴ台会館（串本町サンゴ台1060-140）

串本町B&G海洋センター

TEL.0735-62-5540