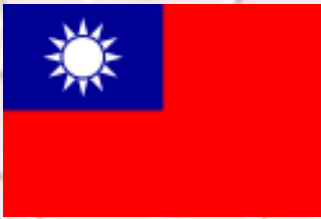


柿乃市限定クラス!

台湾式ストレッチ 楽筋操らーちん



身体機能継続体操

日時: 3月17日(土) 14:20~15:20

内容: 楽筋操(らーちん) & 排毒操(パイトゥー)

場所: GOTCHA!スタジオ

料金: 300円(福祉サービス利用者は無料)



(Q) 楽筋操らーちんって何?

(A) 台湾風 ストレッチ体操です。

文明病(PC.スマホ)ストレス等で体調不良を感じる人々が増えている現代社会において、老若男女問わず行えるストレッチ体操です。身体の陰陽部分を知り、人間本来の整った心身機能を継続していく。それが「ら〜ちん楽筋操」です。



(Q) 排毒操パイトゥーって何?

(A) 台湾風 デトックス体操です。

未病対策に優れた体操です。

未病とは「手足が冷え」「身体の痺れ」「不眠」「気分が優れない」等の症状で、健康診断を受けても数値的には問題が無いのに何故か? 心身が優れない状態を元氣へと導くデトックス体操です。毒素排出マッサージも含んでおり、人間本来の整った心身機能を呼び起こす。それが「排毒操パイトゥー」です。

担当講師: 間瀬 雅美

