

日本タイマッサージ協会・日本ルーシーダットン協会 日本フンジューン協会・体操・ストレッチ・武術クラス

①ルーシーダットン（仙人体操）クラス

40種類のベーシックコースと48種類のアドバンスコースから、選んで気持ち良く体をストレッチします。

毎月第1日曜午前11時～12時半

毎月第1水曜午後6時半～8時

毎週金曜午前11時半～午後1時



②ルーシーダットン（仙人体操）アプライドクラス

その日の参加者の体調にあわせ、腰や肩のストレッチを中心に体をほぐします。ルーシーダットンインストラクターが対象となります。

毎月第3水曜午後6時45分～8時15分



③フンジューン体操クラス

北タイの武術フンジューンから簡単な動きを取り入れ、全身をくまなく動かす体操クラスです。

毎月第1木曜午後2時～3時15分



④フンジューン武術クラス

北タイの武術から、突き・蹴り・投げ・関節技と刀・棍・旗の演武を練習します。

毎週日曜日午後6時～8時半



⑤バスタオル体操クラス

新刊「メディカルタイマッサージ入門」で紹介された、誰でも簡単にできるバスタオルを使った体操法です。

毎月第2・4木曜午後2時～3時15分

毎月第3日曜午後4時～5時15分



⑥ツボ押し体操クラス

台湾に伝わる天山気功法とダイエット体操を行った後、お互いに体調を良くするツボを押して、こりやむくみを改善します。

毎月第3木曜午後2時～3時15分



各講座一回無料体験可

会費：一回2000円、月4回6000円

