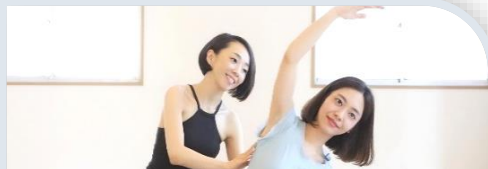




seuse studio 12th anniversary

セウススタジオは8月1日に12周年を迎えます。これもお一人おひとりのご愛顧、ご支援があつてのことと心より感謝しております。12周年記念イベントは、会員様とご家族やご友人の方も無料でご参加いただけます。皆様の暮らしに役立つ情報や運動をシェアする機会になれば幸いです。心よりご参加お待ちしております。



PILATES

目からつなげる動きと姿勢

8月1日(水)19:20-20:20<担当:二宮幸子>

スマホの使いすぎで目を酷使したり、姿勢が崩れていませんか。目の役割とカラダとのつながりを体感しながら、全身のエロンゲーション(身体の軸と伸張)を引き出していきます。ナチュラルな姿勢へ。

【視機能とは/目と姿勢の関係性/日常生活へのヒント】



PHYSICAL

姿勢のふしぎ～良い姿勢って何??～

8月4日(土)14:00-15:00<担当:紙谷浩喜>

姿勢の変化は、外見だけでなく呼吸や体内バランスなどカラダに大きく影響します。そもそも良い姿勢ってどんな姿勢なのでしょう。姿勢への視点や運動を通して、自分に合う心地よい姿勢を発見していきましょう。

【医療の現場から/血流と呼吸の変化/自分らしい姿勢】



GYROKINESIS®

背骨を自由に動かそう

8月8日(水)19:20-20:35<担当:福島稔枝>

五感を研ぎ澄まし、呼吸とともに背骨をあらゆる方向に動かしていきます。カラダの芯からすみずみまで動かすジャイロキネシスは動くことが大好きな方におすすめです。軽やかなカラダへ。



YOGA

調和を図る呼吸とアーサナ

8月18日(土)14:00-15:00<担当:今村千明>

ヨガの源流ともいえるハタヨガをベースに、日本人の生活習慣や骨格を考慮したやさしいヨガを実践します。一人ひとりに合わせたアーサナ(ポーズ)と呼吸を通して、カラダの不調を取り除いていきましょう。

✉ info@seuse.net

☎ 097-532-8022

seuse studio会員様と同伴者(ご家族/ご友人)の方は無料のイベントです。それ以外の方も¥1,000でご参加いただけます。

ご予約は先着順での受付となります。皆さまとの時間をスタッフ一同心より楽しみにしております◎