

# フェルデンクライスメソッド グループレッスンについて

- ◆ 日時： 3月16日（土）11:30より 約1時間を予定
- ◆ 費用： ¥2,000
- ◆ 運動しやすい服装（着替えのできるスペースあり）
- ◆ 10分ぐらい簡単に「フェルデンクライスとは」のお話
- ◆ 床にマットを敷いてその上でからだを動かしていきます。
- ◆ 運動が終わったら立ち上がって歩いて、やる前後の感覚の違いを感じて下さい。

グループレッスンの他に個人レッスンもあります。ベッドの上に寝て、先生がすべて無言でガイドして行うので、自分で何も行動を起こさなくてよい方法です。早く変化を感じたい人にはお勧めかもしれません。

〒105-0004 東京都港区新橋 1-18-19 大塚ビル 2F

TEL/FAX 03-3502-5952

かとうかずこデンタルオフィス