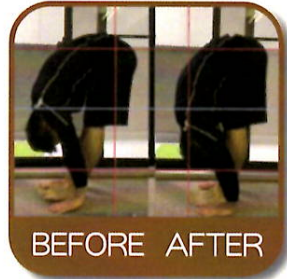


12月
28日
sat.



参加費
4320円
★早割 3240円★
※11月未まで
お申し込みはこちら
↓↓↓↓



BEFORE AFTER



BEFORE AFTER

お寺で奉納 ジョイトレ! 108

お問い合わせ先
kokansetsu.pro.joitra@gmail.com



BEFORE AFTER

令和の年末は今までとちょっと違う、108 太陽礼拝もいいけど、ジョイトレ! 108 もねっ! 来年に向け 108 エクササイズで身も心もスッキリ! 煩惱と同じ数 108 回のジョイトレ! チャレンジしてみよう!

ジョイトレ!とは

股関節を柔らかくすることに特化したトレーニングです。とても簡単な動きですが運動量は多め! スカッとしますよ! まだやったことない人も、経験した人も、令和の年末は、【大阪 常光円満寺】へ集まれ♪
ジョイトレ! 考案者の SHINGO 先生、ジョイトレ! インストラクターも大集合!! 108 エクササイズを最後まで楽しく導きます。

日時

令和元年!

12月28日(土) 13:00 ~ 15:30

- ①13:00 ~ 15:00 ジョイトレ!(宿坊の3階)
- ②15:10 ~ 15:30 ご住職様からのご法話(本堂)

会場

常光円満寺



<https://www.enmanji.com/sumaho/sp/index.html>

ジョイトレ!は股関節を柔らかくしてヨガのポーズを取りやすくするために生み出したエクササイズです。ところが、108名のモニターさんにジョイトレ!を試した結果は「足のむくみが和らいだ」「痩せた」というお声の数々なかには、「腰痛改善した」というかたもいらっしゃいました。そもそも股関節には重要なリンパ節や血管が通っていますので、よく動かすことで柔軟性(可動域)が大幅に上がり、スポーツ、ダンス、身体のパフォーマンス向上はもちろんのこと、血流とリンパの流れがよくなることで嬉しいダブル効果としてむくみ解消やダイエット効果があるのです!

さあ!溜め込んだものを年末の奉納ジョイトレ! 108 でスッキリさっぱりスカッといきましょう!