

パーソナルトレーニング担当インストラクター



なかにし のりこ
中西 典子

< ご予約可能な時間 >

月曜 13:00～15:00

火曜 9:30～12:00(応相談)

水曜 9:30～12:00(応相談)

木曜

金曜 10:00～12:00

土曜

< 内容・詳細 >

内容 緩み繋がりを広げる太極拳と気功

詳細 正しく身体を使いコアの筋力と呼吸力を高めリラックスを楽しむ

内容 気功・太極拳・推手

詳細 受講者に合わせて最適な練習方法と身体の使い方を指導します

内容

詳細