

若者のための AI姿勢測定×ゆる体操

～歪みのクセを知って、ゆるめて、リラックス～

AI姿勢カルテによる測定で身体の歪みやクセを把握し、その結果をもとに、無理なく身体をゆるめる「ゆる体操」
姿勢改善と心身のリラックスに繋がります◎

日程

10月13日 (月・祝)

時間

17:00 ~ 19:00 (16:45受付開始)

場所

TAC中野 5F (中野区中野2-14-16)

対象

大学生から社会人年代(おおむね18歳から39歳)
※中野区在住・在勤・在学 ※先着50名

持ち物

運動しやすい服装でお越しください
体育館シューズ・シューズを入れる袋・スマホ
飲み物・タオル等
※更衣室はご利用いただけません。

参加費用

要予約・無料



AI姿勢分析結果を
スマホに送ります



ゆる体操講師 かすだ あきお
モダンダンサー、ミュージカルダンサー
としてミュージカルやTVに多数出演。
NPO法人日本ゆる協会 ゆる体操性指導員
中級 2 ndGrade



【要予約】

お申込・問い合わせ
← 詳細はこちら

主催

中野若者会議第4期 (若者×健康チーム)

協力

TAC中野 東京アスレティッククラブ