

Space SUEHIRO Feldenkrais Method @ome

☎ 080-1055-0103

✉ therapyrm@gmail.com

自分の痛みは

自分で解決する、ということ



動きを通しての「気づき」

Awareness Through Movement

ことわり
みんなが知らない **動きの理** を味わう気持ちよさ

身体の感覚に耳を傾けながら心地よく動くことで、心身の調和と機能の統合、自身への理解を深める動きのレッスン。ノーベル物理学者ジョリオ・キュリーの研究員でもあった物理学者モシェ・フェルデンクライス博士が1945年頃に創始したこのメソッドは、世界三大ボディワークと称され医療従事者、学者、ダンサー、音楽家を含め世界中に愛好者がおり、他国では現在でも論文が発表されるほどの革新的な心身へのアプローチ方法である。

動きの感覚を通して脳神経に働きかける独自の方法は、一見、体操のように見えるものの、人間の発達や動きに関するあらゆる科学的知識により精巧にプログラムされたレッスンであり、しなやかな身体感覚と柔軟な思考へ無意識から自然と広がりをもたらす内容となっている。あらゆる動きの質を高めるため、立つ・座る・歩くといった日常動作だけでなく、偏った体の使い方による慢性的なコリや不調の原因を解消、また特定の動きをおこなうスポーツや楽器演奏、舞踊や武術においてもさらなる向上へ導くだけにでもひらかれたメソッドである。

運動が苦手
身体が硬くても大丈夫

青梅フェルデンクライス

ATM Lesson (エーティーエム・レッスン)

第2・3・4回 (水) 曜日



朝クラス
10:30~12:00



夜クラス
19:30~21:00

第2回

心も体も
穏やかに
呼吸クラス

第4回

興味
が
深まる
総合クラス

※好きなクラスへ自由に参加可能!

期間券
通い放題!!

体験随時可能

TRY
¥2,000

2ヶ月券 9,400円
月2回参加 = 4回 22%OFF @2,350:込
月3回参加 = 6回 48%OFF @1,567:込

4ヶ月券 16,700円
月2回参加 = 8回 30%OFF @2,088:込
月3回参加 = 12回 54%OFF @1,392:込

1回券 3,000円
※好きなとき参加:ドロップイン都度参加

6回券 15,000円
※有効期限5ヶ月 17%OFF@2,500:込

※期間券は、期間中すべてのクラスに参加可能(MAX月6回)
※1回券以外、個人レッスン無料券付(FIレッスン45~60分)

お申し込みはこちら

QRコードのリンクをタップ
⇒メール作成画面はこちら
上記よりメール作成後送信



会場はサロン近く【末広】
JR 青梅線小作駅徒歩8分
東京都青梅市末広町2丁目
無料駐車場4台あり先着順
詳しい場所は、申込時案内

<青梅クラス限定> 自由を選べる: 全クラス自由参加制度/割引価格設定/無料レッスンデータ配布/個人レッスン無料券付/年間スケジュールあり