

# 菜の花コミュニティルーム

New  
Class

## ゆるらムーヴ

## 湘南クラス

自分で動いて体感する、気づきと解放&リラクゼーション

5月27日(水) 15:00~17:00

6月27日(土) 13:00~15:00

参加費: 1回 1500円

~ヨガでも気功でもない、カリフォルニア生まれの新しい形の心身のメンテナンス~



講師: 淵上 久美瑛  
(ふちがみ くみの)

米国ローゼン・メソッド認定  
ムーヴメント・ティーチャー

会場: 菜の花コミュニティルーム

集会室1

中郡二宮町百合が丘3-6

二宮なのはなハイツ1号棟 (駐車場あり)

JR二宮駅からバスで14分

(二35バス 北1号前下車・徒歩1分)

または(秦60, 秦91, 二34バス 団地中央下車  
・徒歩5分)

### <プロフィール>

1994年、渡米、NYで演劇・ダンスを学ぶ。  
種々の舞台やフェスティバルなどに参加

2006年、サンフランシスコC I I Sで  
ドラマセラピーを学ぶ。

2011年、カリフォルニアでローゼンメソッド  
・ムーヴメント・インストラクターの  
資格取得後、2012年に帰国。



ゆるらムーヴ湘南

紹介動画 <https://youtu.be/Ut-NIAL1dDM>

Instagram @cumin.kf

ホームページ <https://rosenmove.jp>



ご予約・お問い合わせ

090-1106-7587

[kf.indigoleaf@gmail.com](mailto:kf.indigoleaf@gmail.com)



☆エクササイズマットまたはバスタオルなど床に敷くもの、水分補給用の飲料水をお持ちください。