

NOSS体操で健康経営

～踊るマインドフルネス～



NOSS体操

“動きで魅せる” 新しいエクササイズ

医学界から注目・フィットネス業界認定



日本舞踊×運動 文化とエクササイズの融合

「体幹を鍛え、心を癒す」

心臓や血管に過度な負荷をかけない有酸素運動、無酸素運動、ストレッチの3大運動と「和」に伝統文化が持つ穏やかさや優しさが感じられる癒しの運動プログラムです。

日常動作や姿勢が美しくなります。