

ヨガで心身リフレッシュ ——梅雨の時期を明るく爽やかに過ごしましょう——

クラス
コード

22A41

曜日時間 火曜10:45~12:15

受講料 18,900円

定員 20名

単位 2単位

概要 春から梅雨にかけて乱れがちな自律神経を整えます。代謝が下がりがちな夏に向けて体の内側へ刺激を与えましょう。体に常に意識を向けながら自身のペースでヨガを楽しみ、体や心の変化を感じましょう。

講師 田手 淳子

日本フィットネス協会認定インストラクター 日本ルーシーダットン普及連盟スーパーパイザー 専門/ハタヨガ、ルーシーダットン(タイ式ヨガ)、ペルビック(骨盤)ストレッチ
日本フィットネス協会主催JAF Aフィットネススクール修了。その後ヨガ、ルーシーダットン、ペルビックストレッチを学ぶ

テキスト プリントを配付します

内容 5月15日~7月10日(全9回)

- | | | | |
|---------|------------------------|---------|-----------------|
| ① 5月15日 | 深い呼吸を意識して力を入れたり抜いたりします | ⑥ 6月19日 | 血流アップで疲労回復 |
| ② 5月22日 | 自律神経を整えましょう | ⑦ 6月26日 | 内臓を活性化してデトックス |
| ③ 5月29日 | 骨盤を整えて体の歪みを解消しましょう | ⑧ 7月3日 | 全身を内側から引き締めましょう |
| ④ 6月5日 | 全身をゆったり大きく動かしてストレス解消 | ⑨ 7月10日 | 暑い季節も爽やかに |
| ⑤ 6月12日 | いつも明るく前向きに | | |

※更衣室はありませんので、運動しやすい服装でお越しく下さい。但し、ジーンズ・ゴルフパンツでの参加は不可。

※直接マットに顔等が触れるのが気になる方はタオル、冷えが気になる方は上着や靴下をお持ちください。

※健康に不安をお持ちの方は、医師と相談のうえお申込みください。