

ヨガで心身リフレッシュ ——暑い季節も元気に過ごしましょう——

クラス
コード

22A40

曜日時限 火曜10:55~12:25

受講料 19,800円

定員 20名

単位 2単位

概要 春、梅雨、そして猛暑の夏と、自律神経の乱れがちな季節が続きます。深い呼吸を意識しながら体の隅々を刺激することで自律神経を整えます。体の内側に刺激を与えることで夏に下がりがちな代謝を上げるのです。そして暑い季節も元気に爽やかに過ごしましょう。ヨガ未経験の方もお気軽にご受講ください。

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バイザー 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JAFAPフィットネススクール修了

テキスト プリントを配付します

内容 5月14日~7月9日(全9回)

- ① 5月14日 深い呼吸を意識して体をいろいろに動かします
- ② 5月21日 体をいろいろに動かして力を入れたり抜いたりします
- ③ 5月28日 骨盤を整えて体の歪みを解消しましょう
- ④ 6月4日 背骨をしなやかに動かしてきれいな姿勢になりましょう
- ⑤ 6月11日 自律神経を整えましょう
- ⑥ 6月18日 血液、リンパの流れをスムーズに
- ⑦ 6月25日 体の内側を鍛えて代謝を上げましょう
- ⑧ 7月2日 しっかりデトックス
- ⑨ 7月9日 暑い季節も爽やかに



※更衣室はありませんので、運動しやすい服装でお越しください。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。