

ゆっくり たのしく だれでも無理なくできます

# 「健康ヨガサークル」生徒募集！

## ヨガポーズと呼吸法で 心身をリラックス&リフレッシュ



ヨガは、ゆったりとした動作と深い呼吸によって心身をリラックスさせ、自然治癒力・自己免疫力を高める健康法のひとつです。ヨガのポーズをとることによって、血液の循環をよくし、全身の筋肉を和らげて体のゆがみを正します。

腰痛や肩こり、不眠症や冷え性、心身症などの症状を緩和する効果があるのはよく知られています。さらに、内臓や脳神経の働きまで改善することも考えられています。何よりも心と身体のストレスを解消するのに最適です。30名まで募集しています。

1、サークル名 「健康ヨガサークル」

2、指導者：高橋祐美子

1998年健康運動指導士取得、2008年介護予防運動指導士取得  
2010年ファミリーヨガ(沖ヨガ)養成基礎科修了。現在、介護予防運動とアクアビクス指導などを行っている。

3、活動場所：横須賀三浦教育会館 2階ホール

4、日時：原則として、第1・2・3週の水曜日

13:15～14:45

5、会費：月3回 3000円、

6、問い合わせ先：横須賀三浦教育会館(824-0683)

\*服装について：Tシャツにスウェットなどできるだけ身体を締め付けないものを着用し、大きめのタオルとハンドタオルを用意すればOKです。ヨガロックやヨガベルトなどを使い、ポーズを補助し高めることもできます。おなかには空っぽに、腕時計やアクセサリははずします。