

ゆっくり たのしく だれでも無理なくできます

「教育会館、健康ヨガ教室」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。

現在、生徒は25名です。30名まで募集しています。

1、サークル名 「教育会館、健康ヨガ教室」

2、指導者：松井由紀枝

フィットネスインストラクター歴18年、2004年ファミリーヨガ（沖ヨガ）指導者養成コース終了、2005年操体法指導者養成コース修了。現在、心身を楽しにするヨガと転倒・介護予防の体操指導。

3、活動場所：横須賀三浦教育会館ホール

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ーははずします。

入会申し込み書

「教育会館、健康ヨガ教室」に申し込みます。

氏名

TEL

〒

住所