

平成29年度
第5期



インストラクター紹介

Oshiro Tomoko
尾代 智子

ゆったりとした深い呼吸、ポーズ、心も体もリラックスできる時間です！

すっきりヨガ

14:00 ~ 15:00



2018年 1月19日・26日

開催日 2月2日・9日・16日・23日

3月2日・9日

申込期間：11月15日（水）～12月6日（水）まで！

すっきりヨガの効果

- ストレスによるカラダの緊張をほぐし、心身ともにリラックスさせる。
- ゆったりとした呼吸とポーズでバランスのとれたカラダをつくる。

……などの効果が期待できます。

※効果には個人差があります。

心も身体も心地よく
ほぐしていきましょう！



「半月のポーズ」



腹部の筋肉を刺激し、キュッとくびれたウエストラインを作るポーズ。

腰まわりの筋肉も強化され、腰痛も改善できる。肩こりの緩和にも効果テキメン！

〈このポーズの効果〉

- 肩こりの軽減
- 腰痛の緩和
- ウエストを引き締める

効果を出すために

- 動作はゆっくりと滑らかに行う。
- 呼吸に動作が合うようにする。
呼吸と運動に伴う全身の緊張や弛緩の感覚を大切に、それに意識を集中される。
- ◆ 満腹時を避ける。
- ◆ 入浴前後30分を避ける。