

平成29年度
第5期



インストラクター紹介

Yonemura Mii
米村 未衣

誰にでもできるやさしいポーズを中心に行います。

やさしいヨガ



12:30～13:30

1月16日・23日・30日

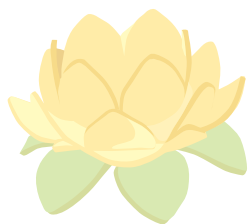
開催日 2月6日・13日・20日・27日
3月6日

申込期間：11月15日（水）～12月5日（火）まで！

やさしいヨガの効果

- 血流を全身に循環させてカラダを整える。
- 誰にでもできるやさしいポーズでカラダの不調を改善させる
……などの効果が期待できます！

カラダが硬い方、運動の苦手な方、大歓迎です。
気持ちよくカラダを動かしていきましょう。



「やさしいラクダのポーズ」

- ウエストからヒップライン
ネックラインを整える。

- 内臓の強化

＜このポーズの効果＞

あごから胸、お腹がグーンと伸びますので、胃、腸などの内臓の動きを活発にします。



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。
- 呼吸と動作に伴う全身の緊張や弛緩の感覚を大切にし、それに意識を集中させる。
- ◆満腹時を避ける。
- ◆入浴前後30分を避ける。