

平成30年度  
第1期



インストラクター紹介

Takahashi Akiko  
高橋 亜希子

脂肪燃焼・ストレス解消！  
パワーヨガでダイエット！

# パワーヨガ 月

19:30 ~ 20:30

2018年 4月9日・16日・23日

開催日 5月7日・14日・21日・28日

6月4日・11日・18日

※4月30日はお休み

申込期間：2月15日（水）～3月7日（水）まで！

## パワーヨガとは？

- 伝統的なヨガのポーズに運動の要素をプラスし、さらに骨格筋を強化させたり、血液循環を促進させて脂肪燃焼効果を高めるプログラムです。
- ポーズを連続した流れで行います。

## パワーヨガの効果

- 運動量が多いので代謝がよくなり集中力も強化
- ダイエット・脂肪燃焼・過食防止
- ストレス解消
- 精神の安定など。。

※効果には個人差があります

