

平成30年度
第1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 4月13日・20日・27日

開催日 5月11日・18日・25日

6月1日・8日 ※5月4日はお休み

申込期間：2月15日（木）～3月13日（火）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。