

平成30年度
第2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



6月19日・26日

開催日 7月3日・10日・17日・24日・31日

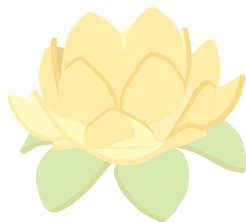
8月7日

申込期間：4月15日（日）～5月7日（月）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。