

平成30年度  
第2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



6月22日・29日

開催日 7月6日・13日・20日・27日

8月3日・10日

申込期間：4月15日（日）～5月8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。