

佐倉市民体育館・佐倉市青少年体育館指定管理者(株)オーエンス 平成26年度第3回主催事業

# パワーヨガ!!

- 効果が期待できます!!
- 運動量が多いので代謝がよくなり集中力強化
  - ダイエット、脂肪燃焼、過食防止
  - ストレス解消

(全4回・木曜日)

**11**月**20,27**日 **12**月**4,11**日

午後1時30分～午後2時40分 70分

### ■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。

#### 第1回 11月20日

まずはポーズと呼吸を身体で覚えましょう。呼吸と動作が一体となる様、深い呼吸をめざします。

#### 第2回 11月27日

ポーズと呼吸が確認できたら、自分の「からだ」と向き合っていきましょう。

#### 第3回 12月4日

ポーズに慣れたら、腰腹部、肛門、骨盤底筋群など、普段意識していない部位に意識を向けて行っていきましょう。

#### 第4回 12月11日

最終回は、連続でポーズを何回も繰り返し、シャバーサナで瞑想効果を感じていきましょう。

※シャバーサナ:心も身体も動かさず、横たわるポーズ



**講師** 花嶋 薫 ヨガ・インストラクター

**場所** 佐倉市民体育館内柔道場

**料金** 全4回分 2,000円 (保険料を含む)

**定員** 35名 (先着順 電話又は窓口で)

**対象** 18歳以上 (性別問わず)

**持物** 飲み物・動きやすい服装・汗ふきタオル  
⇒ 素足または5本指ソックスで

## 申込期限 11月13日 (木)

☆定員に達し次第、終了とさせていただきます。

☆定員に達しない場合、延長いたします。

# 申し込み受付中!!

