

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!!