



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31年度第2回主催事業

ベーシック ハタ・ヨガ

8月1, 8, 15, 22, 29日 (木曜日)

午前11時15分～12時25分 70分

【教室内容】

古来よりインドに伝わるハタ・ヨガをわかりやすく体験して頂きます。
呼吸と身体の動きに意識を集中しながら、気持ちよくポーズを取ります。
筋力アップ、肩こり、便秘、腰痛に効果があります。



～全回共通：意識と身体を繋げて自分の出来る範囲で無理なく行います～

第1回：ハタ・ヨガとは。アーサナ(ポーズ)と呼吸の関係について

第2回：太陽礼拝(連続ポーズ)について

第3回：チャレンジ・ポーズについて

第4回：呼吸法について

第5回：ヨガを続けていく為に



講師の村上先生！
とても穏やかな先生です♡

初心者の方も
大歓迎！！
ヨガに集中すると、
カラダだけでなく、
心もスッキルしますよ♪

★場所★ 市民体育館 柔道場(22(木)のみ剣道場)

★講師★ 村上 忠 全米YOGAアライアンス200h修了

★対象★ 18歳以上(性別問わず)

★定員★ 30名(先着順)

★持ち物★ 汗ふきタオル・動きやすい服装・飲み物
ヨガマット又は大きめのバスタオル

★料金★ 2,500円(保険料込)

☆注意事項☆

- ①医師に運動を止められている方はご参加いただけません。
- ②体調の優れない時の参加はご遠慮ください。

申込期限 7月20日 (土)

(定員に達し次第終了とさせていただきます。)