



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年度主催事業

ベーシック



2020年2月26日
12時25分 70分(木曜日)



午前 12時25分 70分(木曜日)

【教室】

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:呼吸法について

第4回:ヨガを生活に取り入れていく為に

2019.8
村上先生が
開催した教室風景



☆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。

- ☆場所☆ 市民体育館 柔道場
- ☆講師☆ 村上 忠 全米YOGAアライアンス200h修了
- ☆対象☆ 中学生以上(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☆ 2,000円(保険料込)

申込期限 2月22日

(定員に達し次第終了とさせていただきます。)

お申し込み・お問い合わせ 佐倉市民体育館 ☎.043-486-1041