

NEWS LETTER

■ ヨガでスリムアップ

申し込み受付中!!

締め切り:9月12日

“カラダ”の内側から美しく!!

☆初心者や体が硬い方でも行える、体脂肪を燃焼しやすい体を作るヨガ教室です。
☆ボディラインの引き締め、アンチエイジングに向けた美しく健康な身体づくりを目指します。

平成25年度指定管理者第2回独自事業

日時 **9**月**19**日,**26**日

週別の注目プログラム!!

- 第1回 9/19 ☆体の軸を鍛え、骨格を整えよう
- 第2回 9/26 ☆体を伸ばしてインナーマッスルを刺激!
- 第3回 10/3 ☆引き締めポーズで
気になるパーツを揃えて女子カアアップ
- 第4回 10/10 ☆呼吸と瞑想で内側からカラダをコントロール

10月**3**日,**10**日

全4回 毎週木曜日 午後2時~3時20分(80分)

場 所 佐倉市民体育館内柔道場
 講 師 花嶋 薫 ヨガインストラクター
 対 象 18歳以上~年齢問わず
 定 員 30名
 持ち物 飲み物・大きめのタオル (ヨガマット可)
 参加費 全4回分 2,000円 (保険料を含む)
 締め切り 9月12日 (木) 先着順 定員に達しない場合、延長します。お問い合わせください。
 申し込み・問い合わせ：佐倉市民体育館 tel.486-1041



講師 花嶋 薫

ヨガって?

☆体の軸を意識して、筋肉をあらゆる方向へと伸ばします。しなやかで質のよい筋肉へと変えてゆきます。関節周りの筋肉もほぐされ柔らかくなります
 ☆体全体のインナーマッスル(内側の筋肉)が鍛えられ、基礎代謝が上がることで、太りにくい体質へ導いてくれます。
 ☆様々なポーズにより背骨や骨盤の歪みが整えられ、肩こりや腰痛にもお勧めです
 ☆内臓が刺激されることで体内の血流が良くなり、体中に酸素が行き渡ります。汗と一緒に老廃物が流れ出し、アンチエイジングや美肌効果をもたらします。
 ☆意識して深い呼吸をすることによって精神が安定し、自分と向き合い対話することができます。ストレス解消にもつながります。



昨年度のヨガ教室の様子



佐倉市民体育館柔道場

