



# ヨガ

国際ヨガ協会

豊田 京子先生

# YOGA



ヨガは誰にでもできます。ヨガのポーズ「アーサナ」は、身体をくまなく動かすことによって筋肉と関節、背骨と骨格全体をストレッチし、調整します。すると心身の緊張がほぐれ、活力が湧いてきます。また「ブリーナヤーマ」と呼ばれるヨガの呼吸法によって、身体に生命力がみなぎり、心がコントロールしやすくなり、気持ちが落ち着いて爽やかになります。自分の身体と対話し、無理なくできる所まで行いましょう。

# スポーツ教室ガイド 2018

今市青少年スポーツセンター

春・秋季のレッスン紹介

春季 4/2 秋季 8/1 から受付開始!!

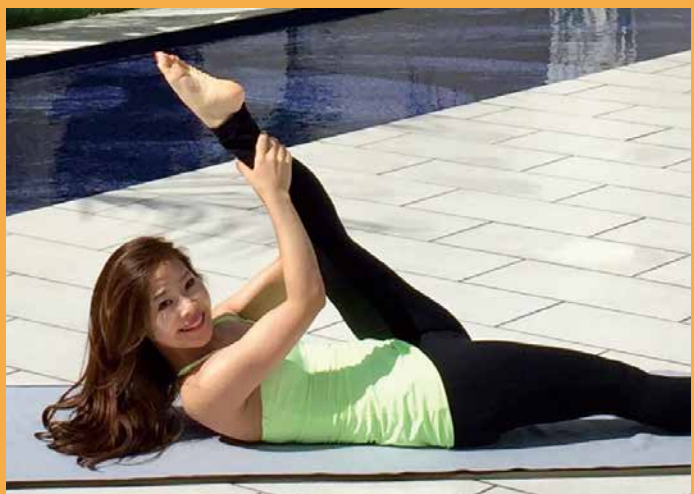


# ピラティス

ピラティスインストラクター

HARU先生

# PILATES



ピラティスでは、体に無理なく筋肉をつける事が出来ます。筋肉量が増えると、脂肪の燃焼率もUPします。また、新陳代謝がスムーズになり、お肌も艶っぽく潤ってきます。心も体も、ますます美しくなりましょう。

春季教室は4/2、秋季教室は8/1から受付開始!!



春秋

## スポーツ教室開催日程



春秋

ヨガ YOGA	種目	ピラティス PILATES
定員35名	対象・定員	定員110名
5/11~ 7/13 (10回) 9/ 7~10/26 (8回) 毎週金曜日	実施期間	4/25~ 6/27 (各10回) 9/ 5~11/ 7 毎週水曜日
10:30~11:30	時間	19:30~20:30
大研修室	場所	体育館
春 3,000円 秋 2,400円	参加料	春 3,000円 秋 3,000円
ヨガマット or バスタオル 飲み物	参加者持物	ヨガマット or バスタオル 飲み物

※全教室、事前申し込みが必要です。

※未成年者のみ、又は教室に参加不可能なお子様を連れての参加はご遠慮ください。

参加希望の場合は、保護者同伴のみ受付いたします。なお料金は通常料金を徴収いたします。

お問い合わせは…

(公財)栃木県体育協会

今市青少年スポーツセンター

日光市根室 609-1 (受付時間 9:00~17:00)

TEL 0288-26-1155

