

# 機能改善ヨガセミナー ～ヨガを通して心身の健康づくり～

2018年3月25日（日） 11:00～13:00 & 13:30～15:30

ヨガをもっと好きになる「機能改善ヨガ」を学んでみませんか？  
ポーズを行う前にスモールボール等を使用した簡単な体操を取り入れ、ヨガ本来の効果を引き出します 一般の方から指導者の方まで参加できる体験型セミナーです  
今回は、姿勢改善編・介護予防編のテーマで行います  
※機能改善ヨガは、NPOいきいき・のびのび健康づくり協会オリジナルプログラムです



## 1. 姿勢改善編

11:00～13:00

不良姿勢が体に及ぼす影響を知り、バンダ（骨盤底筋群）を効果的に働かせてポーズを行います



## 2. 介護予防編

13:30～15:30

高齢者の体の特徴と運動を行う上でのポイントを学び、椅子に座ってできるヨガを行います



【講師】

川瀬 ひとみ

- ◆NPOいきいきのびのび健康づくり協会講師
- ◆全米ヨガアライアンス200時間修了



【定員】

12名

(先着順となります。お早目にお申し込みください)

【申込先・問合せ】

MAIL : hitomi1108koji@soleil.ocn.ne.jp

TEL : 080-5300-5218

【受講料】

各講座 5,400円（税込）

【キャンセル受付締切】

2018年3月22日(木)まで

※締切日以降のキャンセル・キャンセルのご連絡がない場合は全額をお支払いいただきます  
予めご了承ください

【会場】

フィットネスサロンFG

京都市下京区月鉾町 四条新町ビル7階

阪急「烏丸駅」、地下鉄「四条駅」24番出口より徒歩2分

下記の必要事項をメールにてお申込み下さい。

件名：3/25 機能改善ヨガセミナー申込

- ①受講希望クラス（1. 姿勢改善編・2. 介護予防編）
- ②名前（ふりがな）
- ③〒、ご住所
- ④電話番号
- ⑤メールアドレス

※後日、確認の返信をさせていただきます

※こちらからの返信が受信可能になるように設定をお願いします！

