

機能改善ヨガセミナー

～機能改善ヨガで心と身体の健康づくりを～

ヨガ本来の効果を引き出すために、スモールボールを使用した簡単な体操を取り入れます。心地よいヨガのポーズを体感して下さい。

一般の方から指導者の方まで参加していただける体験型セミナーです。ヨガ愛好家の方、指導者の方、高齢者の運動指導者に携わっている方はもちろんヨガ初心者の方にもオススメです！



①介護予防編

2018年4月22日(日)10:30～12:30

高齢者のからだ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。

②ストレス解消編

2018年5月20日(日)10:30～12:30

ストレスのメカニズムを学び、ヨガの呼吸で自律神経の働きを活性化しましょう。また、ヨガのポーズで背骨をしっかりと動かしてエネルギーの流れを促進します。



- 開催日：①2018年4月22日(日)10:30～12:30
②2018年5月20日(日)10:30～12:30

●受講料：各5,400円(税込)

●定員：16名(定員になり次第締め切らせていただきます。)

●持ち物：動きやすい服装、スポーツタオル、ヨガマット

●会場：SIN SUTUDIO (最寄駅：JR新宿駅南口より 徒歩15分)
東京都渋谷区代々木3丁目14番1号笠原ビルB1

●申込方法：メールにてお申込み下さい。 e-mail：hiromi25ss50@gmail.com

〈件名〉機能改善ヨガセミナー(①②のどちらか?)

〈本文〉1.氏名(ふりがな) 2.住所 3.生年月日 4.受講セミナー①②どちらか

5.日中連絡が取れる連絡先 6.入金予定日 7.このセミナーをどこで知りましたか?

※返信メールを送りますので、上記のアドレスから受信できるように設定をお願いします。

●受講料を下記の口座にお振込ください。

郵便局からのお振込み ゆうちょ銀行 記号10580 番号48842501 スガノ ヒロミ

他金融機関からのお振込 ゆうちょ銀行 店名 ゼロゴハチ 店番058 普通預金 4884250 スガノ ヒロミ

※振り込まれた受講料はご返金できません。ご本人が参加できない場合は代理人を立てられることをお勧めします。

●問い合わせ：090-2636-3682(菅野)



菅野博美

いきいきのびのび
健康づくり協会東
京支部 講師

機能改善ヨガ
インストラクター

介護予防運動指
導員