

機能改善ヨガ体験レッスン

～機能改善ヨガとは？～

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(ボディキネシス)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。



こんな方にオススメです！

ヨガは初心者の方や身体が硬くてヨガは苦手と思っている方。
もちろんヨガ愛好家の方にもオススメです。
ヨガ指導者の方や高齢者の運動指導に携わっている方にもオススメです。



【ボディキネシス(機能改善体操)とは？】

腰痛、肩凝り、膝痛などの予防や改善することを目的にした誰でもできる簡単な体操です。
自分自身の身体のケアができて、家族や身近な人の健康のお手伝いもできます。
エクササイズとの組み合わせは多様です。
今回はヨガと組み合わせます！



- 開催日: 2018年9月2日(日)16:30~17:30
- 受講料: 2,000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



機能改善ヨガ
インストラクター

介護予防運動
指導員

担当 菅野博美

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

〈件名〉 機能改善ヨガ体験レッスン

〈本文〉 氏名(ふりがな)、住所、生年月日、日中連絡が取れる連絡先

※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10590 番号75476281 スガノ ヒロミ
他金融機関からのお振込み ゆうちょ銀行 店名 058 ゼロハチ 普通預金 7547628
スガノ ヒロミ

※問い合わせ: 090-2636-3682(菅野)