



# いきのびヨガフェスタ2019

～カラダとココロが喜ぶ～

A 11:00～12:30

## 機能改善ヨガメドレー

～いきいき・のびのびとヨガを堪能する90分～

いきいき・のびのび健康づくり協会一押し「のびのびヨガ」「いきいきヨガ」「ひめトレヨガ」の3つのヨガをメドレー形式で行います。スモールボールやひめトレボールを使用したヨガは、体の機能をしっかりと引き出して動きやすい状態でヨガのポーズを楽しむことができます。協会のミッションである「自立」と「自律」を目指し、のびのびヨガでは、ほぐす・伸ばす・ひめトレヨガで安定、いきいきヨガで協調性へと機能改善のピラミッドに沿って進めていきます。ヨガ愛好家はもちろん、これからヨガを始めたい方も参加していただけます。

受講料（税込）：登録員 ¥3,780／非登録員 ¥4,320

講師：橘 千鶴・川瀬 ひとみ・菅野 博美

B 12:45～14:15

## 機能解剖学からヨガを探求する！

～安全で効果的なアーサナのために～

健康のためにヨガを始めたいけれど、肩や膝を痛めてしまったりは元も子もありません。身体本来の機能的な骨の位置、関節の動きを理解する必要があります。今回は、筋膜など結合組織のつながりを理解してヨガのアーサナを紐解いていきます。筋膜の特徴や動きを理解することで、ヨガの奥深さに触れることができるはずです。

受講料（税込）：登録員 ¥3,780／非登録員 ¥4,320

講師：尾陰 由美子

C 14:45～15:45

## 筋トレyoga

～筋肉を目覚めさせ、アクティブなヨガを楽しもう～

最近密かなブームになっている「筋トレ」。筋肉トレーニングを行うことで代謝アップやパフォーマンスアップの効果が期待できます。今回ご紹介するのは、そんなメリットを十分に活かしたヨガのクラスです。セラバンドやダンベルを使って筋トレを行い眠った筋肉を目覚めさせることで、体が軽く心も軽く、いつも以上に気持ちよくヨガが行えること間違いナシ！フローヨガやアクティブなヨガを楽しみたい方におすすめのプログラムです。

受講料（税込）：登録員 ¥2,700／非登録員 ¥3,240

講師：川瀬 ひとみ

D 16:00～17:00

## コミュニケーションヨガ～yogaで繋がる～

ヨガの語源はサンスクリット語の「ユジュ」と言われています。結ぶ、繋ぐ、コントロールする、バランスを取るなどの意味があるそうです。自分自身の心と体を結ぶだけでなく、自分以外の人や環境とも繋がります！今回は、ペアやグループでヨガのポーズを楽しみます。相手と息を合わせて、ポーズをコントロールし、お互いの動きを感じながらバランスのポーズにもチャレンジしましょう。気持ちを1つにして行うヨガのポーズは相手を思いやる心に繋がります。親子や夫婦で楽しむことができます。仲間とのコミュニケーションづくりのきっかけになります。また、キッズヨガでも活用できます。

受講料（税込）：登録員 ¥2,700／非登録員 ¥3,240

講師：橘 千鶴

1dayでお申込みの場合は、お得に受講していただけます！  
登録員 ¥10,000(税込)／非登録員 ¥12,000(税込)

17:00～

ローフード&スムージー  
をいただきながらの懇親会  
¥2,160(税込)  
合わせてお申込みください！



## 会場 からだの学舎Re-fit

〒591-8023 大阪府堺市北区中百舌鳥町5丁764-2  
中百舌鳥ビル2階  
TEL:072-260-4085  
アクセス：南海高野線中百舌鳥駅南口  
地下鉄御堂筋線なかもず駅6番出口より徒歩4分



【担当講師】



尾陰 由美子

(当協会会長 / 健康運動指導士)



橋 千鶴

(当協会理事 / 健康運動指導士)



川瀬 ひとみ

(当協会講師 / 健康運動指導士)



菅野 博美

(当協会講師 / 介護予防運動指導員)

- ◇当日、2019年5月開催「機能改善ヨガベーシックインストラクター養成コース」にお申込みの方は、養成コースの受講料を5,000円割引させていただきます。
- ◇自己学習のための講座の動画販売(各500円)



<申込方法 ①電話申込>

- (1) 下記までお電話下さい ※留守番電話での受付は致しかねます
  - 協会事務局：072-253-1757 (平日⇒10:00~16:00)
- (2) 申込用紙に必要事項を記入の上、協会事務局までFAX(072-253-1757)をお送り下さい
- (3) 受講料をお振込み下さい ※申込受付から2週間以内

<申込方法 ②メール申込>

- (1) 協会ホームページ <http://www.ikinobi.org/>の「講習会申込」より、必要事項を入力してメール送信を行って下さい
- (2) 確認の返信メールをお送りします
  - ※申込完了は返信メールが届いてからとなります
  - ※営業時間外に届いたメールは、返信が遅れることがございます
- (3) 受講料をお振込み下さい ※申込受付から2週間以内

振込先：三菱UFJ銀行 泉ヶ丘支店 普通：4730531 特定非営利活動法人いきいきのびのび健康づくり協会

フリガナ	〔区分〕レ印をつけて下さい <input type="checkbox"/> 登録員 <input type="checkbox"/> 非登録員	
氏名		
住所 〒		
日中連絡の取れる番号		
メールアドレス		
〔お申込み内容〕レ印をつけて下さい		
<input type="checkbox"/> 機能改善ヨガメドレー	<input type="checkbox"/> 機能解剖学からヨガを探求する！	<input type="checkbox"/> 筋トレyoga
<input type="checkbox"/> コミュニケーションヨガ	<input type="checkbox"/> 1day受講	<input type="checkbox"/> 懇親会
合計振込金額	円	振込予定日 月 日

- 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、代理人の方をたてられることをお勧めします。
- 当日お支払いの場合は、+540円をいただきます。
- 銀行振込の際の明細書をもって、領収証とさせていただきます。