

# 機能改善ヨガセミナー ～ヨガを通して心身の健康づくり～

2019年10月6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、ストレス解消・姿勢改善編のテーマで行います

※機能改善ヨガは、NPO法人いきいき・のびのび健康づくり協会オリジナルプログラムです



※ 機能改善ヨガを詳しく学びたい方は

11月3・10日(日) に機能改善ヨガベーシックインストラクター養成コース開催予定です 是非ご参加ください

## 1. ストレス解消編

11:00～13:00

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するための呼吸法やポーズを行ないます



## 2. 姿勢改善編

13:30～15:30

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



【講師】

川瀬 ひとみ

- ◆NPO法人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

下記の必要事項をメールにてお申込み下さい。

件名：10/6 機能改善ヨガセミナー申込

- ①受講希望クラス（1. ストレス解消編・2. 姿勢改善編）
- 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！

【受講料】

各講座 5,500円（税込）

※消費税10%込みの金額です

【キャンセル受付締切】

2019年10月2日(水)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

