



講座番号 26-D-03

講座名 ヨガ &amp; ピラティスⅡ

第 2.4 火曜日

時間 10:15~11:45

定員 30

4月 14.28 5月 12.26 6月 9.23 7月 14.28 8月 9月 8.22

10月 13.27 11月 10.24 12月 8.22 1月 12.26 2月 9 3月 9

教授名 松本香織

講座教室 スポーツセンター会議室

### ☆教授プロフィール☆

ヨガ指導歴20年

yoganoma主宰

神栖市市民講座、生きがい講座、スポーツ講座担当

全米ヨガアライアンス(RYT200)骨盤底筋トレーニングヨガ指導者養成講座修了

シニアヨガ指導者養成講座修了

JPYAパーソナルヨガトレーナーベーシック修了

sysピラティス指導者養成講座修了

### ☆講座概要☆

ヨガ×ピラティスで心身を整える！呼吸、軸、ストレッチ、トレーニング 続ける事で呼吸、姿勢が整い、日々の暮らしを快適にする身体の使い方が身についていきます。

### ☆講座詳細紹介☆

(持ち物)ピラティスボール、ヨガマット、フェイスタオル、飲み物

(服装)動きやすい服装、素足(5本指ソックスOK)

(注意事項)食後2時間以上あけて、空腹時に行うのがベストです。

その他経費:施設使用料 2,000円/年