

講座番号 26-D-04

講座名 ヨガ & ピラティスⅢ

第 1.3 水曜日

時間 10:00～11:30

定員 15

4月	1.15	5月	20	6月	3.17	7月	1.15	8月	5	9月	2.16
10月	7.21	11月	18	12月	2.16	1月	6.2	2月	3.17	3月	3

教授名 松本香織

講座教室

多目的室2

### ☆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。