



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。