

講座番号 18-D-05 講座名 中高年のヨーガ☆

講座日程	第 1・3 水 曜日	時間	始まり 10:00	終わり 11:30	募集人員	35名
4月 4.18	5月 2.16	6月 6.20	7月 4.18	8月	9月 5.19	
10月 3.17	11月 7.21	12月 5.19	1月 16	2月 6.20	3月 6	

シガユキヒト
 教授名 志賀透人 講座教室 多目的室2

★教授プロフィール★

インド中央政府科学技術省公認「ヨーガ療法士」「IYCヒマラヤンヨガ講師」2007年より、ヨガスタジオを拠点に病院・スポーツクラブ・自治体等で健全なヨーガの普及に努める。

★講座概要★

体は年齢とともに歪み、硬くなり、筋力も低下していきます。ヨーガ療法で心と体をリラックスさせながら自律神経を整えます。膝や腰、肩などが痛くてもその日の体調に合わせて無理せずにヨーガの体操ができます。高齢の方でも筋力を高められるアイソメトリック運動も取り入れます。

★講座詳細紹介★

ヨガマットとタオルを持参してください。

普段使っていない筋力を動かし、全身に栄養を巡らせ免疫力、回復力を高め、内臓を活性化し健康寿命を延ばします。
 呼吸と動きを連動させることで、心身に調和をもたらします。
 ヨーガ未経験の方も、体が硬い方も安心して受講できる内容です。

申込方法:①講座番号 ②講座名 ③住所 ④氏名(フリガナ) ⑤電話番号⑥生年月日 ⑦性別
 をご記入の上 ハガキ・FAX・Eメールで、かしま灘楽習塾 事務局まで
 TEL0299(85)2601 FAX(85)2602 〒314-0031 茨城県鹿嶋市宮中4631-1
 Eメール kashimanada_info@yahoo.co.jp

★講座日程は2月1日現在ですので変更のある場合があります。ご注意下さい。