

講座番号 20-D-02 講座名 体幹リセットヨガ

講座日程	第 1-3	火曜日	時間	始まり	終わり	募集人員	20名
4月 7.21	5月 19	6月 2.16	7月 7.21	8月 4	9月 1		
10月 6.20	11月 17	12月 1.15	1月 5.19	2月 2.16	3月 2.16		

マツモトカオリ

教授名 松本香織 講座教室 鹿島公民館

#### ★教授プロフィール★

資格・全米ヨガアライアンス(RYT200)取得、IHTA認定ヨガインストラクター、骨盤調整ヨガインストラクター、シニアヨガインストラクター 講師実績・2010年～かしま灘楽習塾開講、神栖市民講座子育て支援センター「ママヨガ」、神栖市福祉センター「シニアヨガ」、神栖市ふれあいセンター湯楽々「心と体を癒すヨガ」、yoganoma(小人数制ヨガ教室)主宰

#### ★講座概要★

多くの女性が悩んでいる「首こり」「肩こり」「便秘」「冷え」「むくみ」。その原因は体幹のバランスが崩れているから。生活習慣や加齢などでゆがんでしまった体のクセを正し、体幹を強化することで姿勢が良くなり、それが体のクセになり体幹が整います。セルフメンテナンス始めよう！

#### ★講座詳細紹介★

服装動きやすく体をしめつけない服装(Tシャツ、ジャージ等)であればどんなものでも結構です。寒い時期、足先が冷える&冷たい、乾燥カサカサ踵等で素足のレッスンを気になる方は5本指ソックスを着用してレッスンを受けて下さい。ご用意いただく飲み物(できれば水)ヨガマット 貸し出しあり\*レッスン参加のご注意 食後2時間以上、空腹の状態でお越し下さい。

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 nadapost@nadajuku.com

★講座日程は1月14日現在ですので変更のある場合があります。ご注意ください。