

講座番号 20-D-04

講座名 骨盤調整ヨガ

講座日程	第	2・4	火曜日	時間	始まり 10:00	終わり 11:30	募集人員	20名
4月 14.28	5月 12.26	6月 9.23	7月 14.28	8月	9月 8			
10月 13.27	11月 10.24	12月 8.22	1月 12.26	2月 9	3月 9.23			

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★

骨盤のバランスを正して、美しくやせる！

骨盤は体の中心。だから骨盤のバランスを崩すと肥満や猫背、便秘、ストレスなど、様々な不調の原因になります。ヨガの動きで骨盤を調整することで、太りやすい体質を解消し、心も体も美しく健康になりましょう。

★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が気になる方は5本指ソックスを着用してレッスンを受けて下さい”ご用意いただくもの”タオル(長さ1m位)、タオル運動で使用飲み物(できれば水)ヨガマット貸し出しあり。

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、子育て市民センター「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

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。