

講座番号 24-D-02 **講座名** 体幹ヨガ

講座日程	第 1-3	火曜日	時間	始まり	終わり	募集人員	30名
4月 2.16	5月 7.21	6月 4.18	7月 2.16	8月	9月 3.17		
10月 1.15	11月 5.19	12月 3.17	1月 7.21	2月 4.18	3月		

マツモトカオリ

教授名 松本香織 **講座教室** スポーツセンター会議室**★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★

体幹を鍛えると健康寿命が延びる！健康寿命を延ばすためには「体幹の衰え」を防ぐことが大切。体幹ヨガで自前のコルセットを作り腰痛の予防、ぽっこりお腹の解消、美しい姿勢、疲れにくい体でアクティブに過ごしましょう。

★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、乾燥力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。ご用意いただくタオル飲み物(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。

- * その他経費
施設使用料 2,000円/年

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

★講座日程は変更のある場合があります。ご注意ください。