

講座番号 24-D-04 **講座名** 骨盤底筋トレーニングヨガ

| 講座日程 | 第 2・4 火 曜日 | 時間 | 始まり 10:15 | 終わり 11:45 | 募集人員 | 30名 |
|----------|------------|-----------|--------------|--------------|----------|-----|
| 4月 9.23 | 5月 14.28 | 6月 11.25 | 7月 9.23 | 8月 | 9月 10.24 | |
| 10月 8.22 | 11月 12.26 | 12月 10.24 | 1月 14.28 | 2月 25 | 3月 11 | |

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★

骨盤底筋を鍛えるヨガはカンタンですが、毎日習慣にして続けると、尿もれや頻尿を改善する事ができます。基本の体操&呼吸法、骨盤底筋やインナーユニットの働きについて学び、予防と対策をしていきましょう。

★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)。

資格 全米ヨガアライアンス(RY200)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
yoganoma(小人数制ヨガ教室)主宰

* 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。