

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	終わり	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締めつけない服装(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。