

BG ヨガ

『ととのえるヨガ』

ヨガを中心とした、様々な動きを通して、
ご自分の体や呼吸を感じ、心身を整えていきます

日にち 2023年3月21日（火） 春分の日

じかん 14：30～15：15

内 容 「姿勢改善」

体の中心軸である背骨まわりの筋肉
をほぐして、日常動作がラクになる
ような「良い姿勢」を目指します

【ヨガはポーズができることが目的ではなく、自分の内側に意識を向け、体や心の状態に気づくプロセスを大切にします。自分の呼吸を感じ、丁寧に体を動かしていくことで、柔軟性や筋力・バランス能力などの向上、リラックス効果など、多くの健康効果が期待されます。】

参加費 1,000円

ヨガ講師

宮脇 巳紗都

セミパーソナルクラス

定員4名の少人数ヨガクラス！
皆さまの状態に合わせて丁寧にサポートして
いきますので、初めての方や体がかたい方も
安心してご参加ください。

お申込み・お問い合わせ

府中市B&G海洋センター

府中市土生町426

電話 0847-43-4831 FAX 0847-43-4851

住 所

氏 名

電話番号