

YOGA

『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

時間 15:30～16:15

内容 「腰痛改善」

体幹の強化や股関節周りの筋肉をほぐして、腰痛やポッコリお腹改善を目指します

【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

【指導歴8年。府中市を中心に活動中。健やかな心身で日々を過ごせるように、ヨガに拘らず、体の根本を整えるボディワークをお伝えしています。】

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

TEL 0847-43-4831

FAX 0847-43-4851

住所

氏名

電話番号