



# 心と体の調整ヨガ

受講者募集

\* 7/22 \* 8/12 \* 8/26 \* 9/9 \* 9/23

(第2・4週 水曜日になります)

呼吸が大切とされるヨガ。

日頃、何気なくおこなっている呼吸を意識的に行い、カラダを動かしていきます。

柔軟性はもちろん、血流もよくなり肩こりや腰痛などの軽減にも効果的です。

シェイプアップ効果、メンタル面の調整にも働きかけます。

忙しい毎日のこの時間だけでも自分自身を見つめて、リフレッシュしませんか？

初めての方も安心して行える内容です。ヨガを通して充実した時間をすごしましょう！

- \* 会場 \* 東大宮コミュニティセンター ホール
- \* 時間 \* 午前10:30~11:30
- \* 会費 \* 2,000円/5回(保険代込)
- \* 申込先 \* 東大宮スポーツクラブ (20-6122/090-7380-3256)



講師 黒木悠麻 (くろぎ ゆあさ)

・R7ラーナ認定ヨガインストラクター・IYCラジヨガ体操認定講師

参加者が楽しく気軽にヨガを行い、いつまでも健康に過ごせる体づくりの手助けができればと思っています。  
宜しくお願ひします♪

ホームページ

<http://higashiomiya-sc.com/>

ブログ

<http://ameblo.jp/higashiomiyasc/>



お問い合わせ/NPO法人東大宮スポーツクラブ

〒880-0837 宮崎市村角町島ノ前1346-1

☎20-6122/090-7380-3256

E-mail hsc@silver.plala.or.jp