

「心から輝く美」をテーマにしたパワーヨーガのクラス

ビューティフル ヨーガ



パワーヨーガとは？

呼吸に合わせて連続的にポーズを行う「動」のヨーガと、完成ポーズで静止する「静」のヨーガが組み合わされています。

全身を効率的に刺激することができ、ボディメイク効果（ボディラインを美しく保つ体のコアが強化できる。）と、メンタル調整効果（ストレス社会で生きる現代人のメンタルコンディションを整える。）に優れています。

レッスン内容は？

前半の約45分がパワー部門（スピーディーに激しく動くわけではなく、呼吸に合わせてゆっくり行います。ポーズには段階があり柔軟性や筋力に応じて選んでいきます。）

後半は「個別のポーズ」でリラックスし、最後の3～5分程度は、仰向けに寝て無空のポーズでくつろぎます。

**無料体験
受付中**

※ 動きやすい服装でバスタオルを1枚お持ち下さい。

活動日時 : 火曜クラス 午前11:00～12:10

木曜クラス 午前 9:30～10:40

練習場所 : 平和台体育館 2F会議室

対象 : 一般（女性のみ）

月会費 : 3000円/月 ※2クラス入会割引有り

※別途年会費あり。一般6,000円 / 60才以上4,800円

（保険料込み。SSC平和台事業に無料及び会員価格で参加できます。）

講師 : Hiroko 【日本ヨーガ瞑想協会本部講師】

お申込み : NPO法人総合型地域スポーツクラブ平和台事務局まで

電話またはファックスにてご連絡下さい。



NPO法人総合型地域スポーツクラブ平和台事務局

〒179-0083 練馬区平和台2-12-5 平和台体育館内

TEL&FAX 03-5921-7800

ssc heiwadai Yoga School