

# きれいになる パワーヨガ

## パワーヨガとは？

呼吸に合わせて連続的に行う「動」のヨガと、完成ポーズで静止する「静」のヨ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（ストレス社会に生きる現代人のメンタルコンディションを調える）に優れています。

体を動かし、心身共にすっきりリフレッシュしたい方におすすめです。



活動日時 : 木曜 午前 9:20 ~ 10:40  
(火曜クラスは2023年8月で閉講。5月より『ゆるゆるリセットヨガ』開講。)

活動場所 : 平和台体育館 2F会議室

対象 : 一般（女性のみ）

持ち物 : ヨガマット、バスタオル1枚、飲料水  
※ 動きやすい服装でご参加下さい。

月会費 : 3500円/月  
※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 【元綿本ヨーガスタジオ講師】

お申込み : 電話またはファックスにて、事務局までご連絡下さい。

体験 : 1回出来ます。(500円)【予約制】  
(体験でのヨガマットは、お貸出しいたします。)



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