

6月のスケジュー

6/2 (木) ゆがみを整えるヨガ

身体のゆがみは日頃の習慣や自分の「癖」などが積み重なって起きています。 肩こりや腰痛などに悩まされている方におすすめです。

6/9 (木) リラックスフロー

初心者におすすめのレッスンです。呼吸を意識しながら取り組みます。 リラックスを促すポーズが多いのが特徴です。

6/16 (木) 骨盤調整3力

身体の要である骨盤を中心に全身の調整を行います。骨盤を調整するだけでなく 周囲の筋肉の強化にもつながります。

6/23 (木) **疲劳回復ヨガ**

自律神経を整え、心と身体を整えます。深い呼吸とともに、身体のさまざま な部分を動かし、全身の血行を促進します。

6/30 (木) 体幹を鍛えるヨガ

キレイな姿勢を保つのには体幹が必要です。ぽっこりお腹の解消、腰痛改善、 肩こり予防など様々な効果が期待できます。

会場:かつぱや 香南市香我美町岸本 560

料金:1回¥500 各回人数限定 ※事前予約が必要です。

持ち物:ヨガマット(貸し出しの場合は要予約)、飲み物、 汗拭きタオル(動きやすい服装でお越しください)

【お問合せ・ご予約】

野村 enoneon@gmail.com / 080-1145-1762

※コロナウイルス等感染症対策を実施して開催します (アルコール消毒、体温測定、参加者の名簿記入、室内換気、マスク着用など)

スケジュール 毎週木曜日 18:00~19:00 19:30~20:30





インストラクター **Eiji** 神奈川県出身、高知県香南市在住。 RYT200 ヨガインストラクター養成講座修了 アシュタンガヨガ指導者養成コース修了

主催:岸本地区集落活動センター推進協議会 サントーシャヨガ