

健康ヨガ

～静止動作中心に呼吸法から丁寧にアプローチし、自律神経を調整していきます～



- 曜日：金曜日
- 時間：9:00～10:30(A) / 10:45～12:15(B)
- 対象：一般男女
- 場所：3階 第1・2和室会議室
- 講師：PRANAVA YOGA 指導者 塚本 真理
- 準備物：運動のできる服装、バスタオル、水分

定員各 30 名



講座の内容や様子は？

現在受講いただいている方のほとんどは女性ですが、男性の方も数名いらっしゃいます。初心者の方から熟練の方まで、幅広い方々が参加されています。人気の講座なので、AB 各講座ともに 20 人以上が参加されています。

(※2020.9 月時点)

どんな人にオススメ？

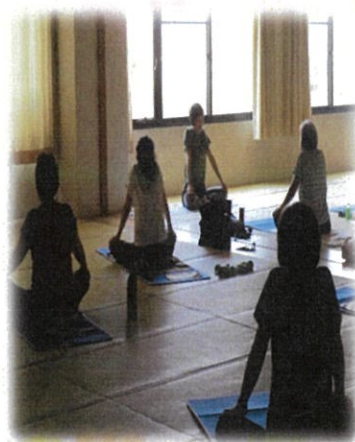
自分の力で心身を整えていくことに興味のある方には、ぜひ触れて頂きたい伝統的なヨガクラスです。ヨガに興味のある方、体が硬くなっていると感じている方、疲れがとれにくい方などにオススメです。



講座の流れは？

体調や呼吸の観察から、全身の筋緊張の適正化、深部筋操作と呼吸による自律神経の調整を通して、調和を上げていきます。

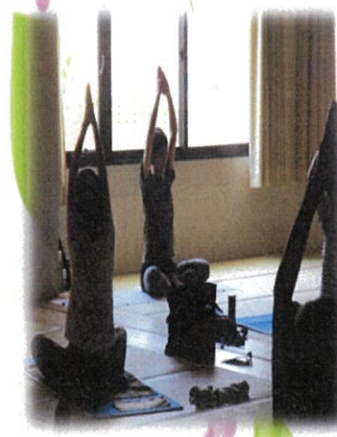
一人ひとりご自身のペースでゆったりと行い、その日の体調に合わせて無理のないよう行っています。



★講師から一言★

この講座クラスで学んだことを、短時間でも結構ですので、どうかご自宅で毎日続けていってください。

ご都合の良い時間帯で、まずは体験からでも参加してみてください。お待ちしております。



お申込みは兵庫県立総合体育館まで