

トーニングヨガ

~自分の身体と向き合いながら心身の調子を整えていきます。強くなやかな筋力を身に付け、ひきしまった身体づくりをしていきます~



- 曜日：木曜日
- 時間：19:00~20:00
- 対象：一般男女
- 場所：3階 第1・2和室会議室
- 講師：YUKO
- 準備物：運動のできる服装、バスタオル、水分、ヨガマット(貸出可)

定員 30 名



講座の内容や様子は？

現在は20歳~70歳代の女性が受講されています。

継続受講の方が多くいますが、初心者の方でも大丈夫です。

少人数で行っていますので、一人ひとりに時間をかけてアドバイスすることができています。

(※2020.9月時点)

どんな人にオススメ？

慢性的に体調不良を感じている方、身体が硬い方、運動不足な方、しっかりと動きたい方にオススメの講座です。

時間帯も19時からなので、お仕事帰りの方にもピッタリです。

何か習い事を始めようと思っている方は、是非ご参加ください！



講座の流れは？

呼吸法を用いて自律神経を整えていきます。そして、身体全体をストレッチしてからポーズに入っていきます。最後はシャバアーサナ(屍のポーズといわれています)でリラックスさせて、心と身体を緩めていきます。



★講師から一言★

身体が硬い方、運動が苦手な方でも大丈夫です。一人ひとりの身体に合わせて、丁寧に指導していきます。

いつからでも身体は変わる!!

いくつからでも身体は創れる!!



お申込みは兵庫県立総合体育館まで