

# 疲労回復ヨガ

～骨盤や肩甲骨を整え、歪みや疲れをリセットし、心身をリフレッシュする～



- 曜日：火曜日
- 時間：16:30～17:30
- 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 森本たか子
- 準備物：運動のできる服装、タオル、水分、ヨガマット(貸出可)

定員 20 名



## 講座の内容や様子は？

子育て中のママさんからお孫さんのいらっしゃる年代の方まで、広い世代の女性を中心に楽しんで受講されています。

104 畳の広いお部屋で、のびのび体を伸ばし、ゆったりとした時間を過ごせます。

## どんな人にオススメ？

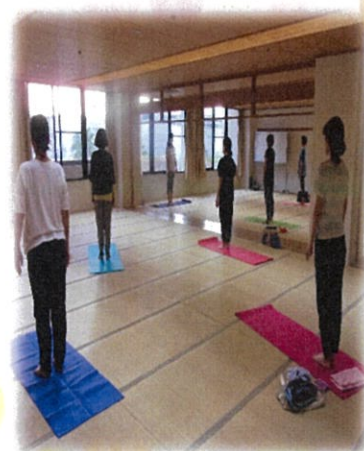
ヨガ未経験でついていけるか不安、リフレッシュしたい、疲れがたまっている…、リセットする時間が欲しい、毎日健康に過ごしたい…

そんな皆様にオススメです。初心者、経験者、老若男女問わずどなたでもご参加いただけます。



## 講座の流れは？

難しいポーズはありません。ゆっくりとしたストレッチやポーズ(アーサナ)を動きながら体の流れを整えていきます。その日の身体や体調をご自身で感じながら、1日の疲れ、1週間の疲れをリセットしていきます。



## ★講師から一言★

最初は不安いっぱいだった方も、続けていくことでだんだんと体が変わっていくことを実感できるので、皆さん毎週楽しみに通ってくださっています。まずはぜひ体験してみてください！一緒に始めましょう！



お申込みは兵庫県立総合体育館まで