

# リラクゼーションヨガ

～ヨガの動きに骨盤調整の要素を取り入れ、心身をリフレッシュさせます～



- 曜日：水曜日
- 時間：11:30～12:30
- 対象：一般男女
- 場所：1階 格技室 A
- 講師：六角 香織
- 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 30 名



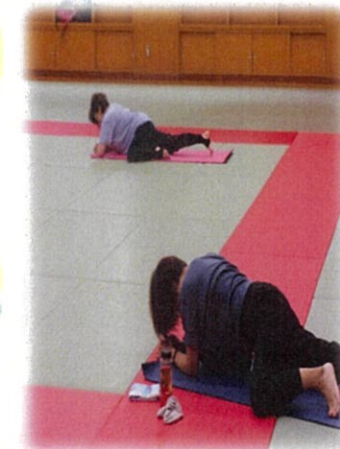
## 講座の内容や様子は？

初心者が多く、女性が多めの講座です。講座の様子ですが、少人数で和気あいあいとした雰囲気で行い、強度も低めのヨガレッスンとなっています。女性が多いですが、男性にもオススメの内容になっています。

(2020.9月時点)

## どんな人にオススメ？

ヨガに興味はあるけれど、体が硬いから敬遠されてきた方、セルフヒーリングの方法を学びたい方、体を動かしたいけれど方法がよく分からない方、心と身体を癒したい方などにオススメの講座となっています。



## 講座の流れは？

まず体をほぐして、呼吸法を学び、軽いストレッチを行います。次に、軽度の筋力トレーニング(自重)、簡単なヨガのポーズ、呼吸と連動して動くゆったりとしたヨガ、最後に数分の眠りの時間(シャバーサナ)を取り入れて計1時間です。



## ★講師から一言★

ヨガと聞くとストイックで限られた方々の世界であるようなイメージがありますが、敷居が低く間口の広いどなたでもご参加いただけるレッスンを行っています。身体の硬い方こそヨガの恩恵をたくさん受けることができます。ヨガの知恵で疲れにくい心と身体作りを目指しましょう。



お申込みは兵庫県立総合体育館まで