

講座: バランスヨガ

時間: 11:15-12:15
場所: 格技室B

開講日程 (水)

受講料: 6,000円

(1期/10回)

年間4期 40回コースになります

- * 詳細はスケジュールで確認
- * 随時、無料見学・体験OK
- * 1回受講1,000円も有り



募集
定員 30名

★講座のポイント★

このクラスでは、呼吸を整えながら体と心の軸を意識していきます。
片足で立つポーズや体幹を使う動きを中心に、姿勢改善や集中力アップを目指します。
初心者の方でも無理なくご参加いただけるクラスです。

講座を担当します 木下 ひとみ です。

この講座では、ヨガのバランスポーズを通して、
日常生活の中で崩れてしまう
心と体のバランスを整えていきます。
ぐらつきを楽しみながら練習を重ねることで、
安定感やしなやかさを感じられる体を
作っていきます。

バランスポーズに挑戦しながら
自分と向き合う時間、ポーズの安定感を
感じていきましょう。

姿勢の改善、バランス感覚を
身につけたい方にオススメです



ヨガインストラクター
すこやかエクササイズ担当

講師 : 木下 ひとみ



(指定管理者) ひょうごスポーツライフグループ