

## 講座: 肩甲骨・股関節ほぐしヨガ 募集定員 30名

★講座のポイント★

時間: 10:00-11:30  
場所: 格技室A

毎回、姿勢のチェックをしてから凝り固まっている筋肉をほぐしていきます。ヨガ初心者の方にも呼吸の深め方、身体の使い方を丁寧にお伝えします。

開講日程 (木)

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

講座を担当する 佐古 です。

この講座では身体の固い方、運動不足で肩こりや腰痛の方にも受けてもらえるヨガのクラスです。ストレッチポールとテニスボールを使って筋肉をほぐしてヨガのポーズを行います。

初心者の方にも受けてもらえる内容になっております。

レッスン後には肩甲骨、股関節周りが動きやすくなるようにポイントをお伝えしようと思っておりますので、気軽に受けて下さい。

ヨガ初心者の方、肩こりを解消したい方にオススメです



ヨガ、ピラティス インストラクター  
講師 : 佐古 奈央実



(指定管理者) ひょうごスポーツライフグループ