

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）

後期2期 20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 各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
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