

講座: リラクゼーションヨガ 募集定員 各30名

★講座のポイント★

時間: 11:30-12:30

場所: 格技室A

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

リラクゼーションとは“緩和・息抜き”
軽めの運動講座です。ストレッチと
呼吸で体の緊張をほぐしていきます
体の堅いかたは特にお勧めです

リラックスしたい方 ヨガを初めてされる方 身体が固い方に特におすすめです。
レッスン毎に内容が変わり、身体と心を丁寧にケアするレッスンです。
スティックはちょっと・・・きつめの運動はちょっと・・・と思われる方にお勧めの講座です。

講座を担当する 六角 香織です。

様々な道具を使い、自分にとって心地良い身体の
動きや扱い方を探っていきます。

いつまでも健やかに歩ける丈夫な足腰を作り、しな
やかな背骨と呼吸で自律神経を整えます。ゆったり
した空間を心と身体の中に作りましょう。



リラックスしたい方
疲れにくい体作りにオススメです



全米ヨガアライアンス認定200時間修了
ヨガインストラクター
産後ヨガインストラクター
乳ガンフレンズヨガ指導者養成コース終了

講師 : 六角 香織



(指定管理者) ひょうごスポーツライフグループ