

金曜日
19:30~21:30

美・MIND

機能改善ヨガセミナー

からだの学舎
Re-fit
Karada no Manabiya

テーマを選び、自分に合ったヨガを学びましょう♪

4月14日(金)

「介護予防編」(担当:石井)

高齢者の身体的な特徴を学びます。

安全で効果的な椅子に座って行うヨガを楽しみましょう！

5月12日(金)

「ストレス解消編」(担当:橋)

ストレスの心身に及ぼす影響について学びます。

ゆっくりとした呼吸でポーズに集中しリラックスしましょう！

6月9日(金)

「姿勢改善編」(担当:井藤)

不良姿勢が及ぼす身体的な影響を学びます。ムーラバンダ(骨盤底筋群)を活性させて安定したヨガのポーズを味わいましょう！



【日時】2017年4月14日、5月12日、6月9日(金) 各日19:30~21:30

【受講料(税込)】

〈事前振込〉 1コマ: メンバー 4,320円 一般 4,860円

〈当日支払〉 1コマ: メンバー 4,860円 一般 5,400円

【振込先】池田泉州銀行 もず支店 普通3019962

有限会社アクトスペース企画

《お申込み・お問合せ》からだの学舎Re-fit

☎072-260-4085 ☐ info@karadanomanabiya.com

〒591-8023

大阪府堺市北区中百舌鳥町5丁764-2 中百舌鳥ビル2F

南海高野線 中百舌鳥駅南口

地下鉄御堂筋線 中百舌鳥駅⑥出口 徒歩4分