

美・MIND 機能改善ヨガセミナー

テーマを選び、自分に合ったヨガを学びましょう♪



①7月14日(金) 「ストレス解消編」 (担当：橘)

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！

②8月18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！！

③9月8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) を活性化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7月14日、8月18日、9月8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

〒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

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

からだの学舎

Re-fit
Karada no Manabiya

