

～あなたの疑りに狙いを決めて～

# こゝろ改善ヨガ

## 目的

呼吸法を学び、カラダに対する意識を高め、柔軟性・体力・精神力・軽快さを身につけます。  
みんなで楽しくカラダを動かし体力づくり・仲間づくりをしよう！  
体調には十分注意し、無理せずご参加ください。

## 託児あります。

全11回分 前払い制  
別途料金 5940円  
対象 満2歳児～未就学園児(6才)  
定員 6名

会場 第3体育室  
時間 11時45分～12時45分  
講師 中川 緑  
対象 原則16歳以上  
料金/定員 全11回 5940円/45名

## 教室カリキュラム(予定)

日程	
1	10月3日
2	10月10日
3	10月17日
4	10月24日
5	10月31日
6	11月7日
7	11月14日
8	11月21日
9	11月28日
10	12月5日
11	12月12日

・基本の流れ

末端から身体全体を解していく事で、無理なくポーズへつなげていく。

深い呼吸をくりかえし意識を身体から心へ向けていく。

身体の調子を整え、心の調子も整える。

\*内容が予告無く変更する場合がございます。あらかじめご了承ください。

## < ご 連 絡 事 項 >

1. 伸縮性のある動きやすい服装に、素足か五本指ソックスでご参加ください。
2. 健康管理は十分注意して無理をしないようにしましょう。
3. 『スポーツ傷害保険』に加入しております。教室参加中にケガをされた場合はすみやかに指導員までご報告ください。
4. お車での来館はなるべくご遠慮ください。お車で来館される場合、必ず当施設の駐車場(有料)に入れてください。施設付近の道路は駐車禁止区域です。駐車場の混雑状況により、教室に参加できない場合がございます。