

旭スポーツセンター29年度夏期定期教室

金曜日

～スタイリッシュに素敵に無敵～

スタイリッシュパワーヨガ

トレーニング的要素を取り入れ、カロリー消費や筋力アップの効果があります。
また、リラクゼーション効果も期待できるヨガです。
体調には十分注意し、無理せずご参加ください。

目的



| | |
|-------|---------------|
| 会場 | 第3体育室 |
| 時間 | 20時00分～20時50分 |
| 講師 | 跡部 宗子 |
| 対象 | 原則16歳以上 |
| 料金/定員 | 全11回4400円/40名 |

教室カリキュラム(予定)

| 日程 | | ウォームアップ | メインエクササイズ | クロージング |
|----|-------|---------|--|----------|
| 1 | 7月7日 | ・姿勢を整える | ・座位、立位、うつ伏せ、仰向けの各ポーズを、流れのある動きでつなげていく。 | リラクゼーション |
| 2 | 7月14日 | | | |
| 3 | 7月21日 | | | |
| 4 | 7月28日 | | | |
| 5 | 8月4日 | ・呼吸を整える | ・呼吸と動作をシンクロさせ、意識を集中し、筋肉の強化や柔軟性が高められるポーズをとっていく。 | |
| 6 | 8月18日 | | | |
| 7 | 8月25日 | | | |
| 8 | 9月1日 | | | |
| 9 | 9月8日 | | | |
| 10 | 9月15日 | | | |
| 11 | 9月22日 | | | |

* 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. お車でのご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。

横浜市旭スポーツセンター TEL:045-371-6105