

講座番号

113

講座名

# 代謝アップヨガ

日時 4/12 ,4/26 ,5/10 ,5/24 ,6/14 ,6/28 ,7/12 ,7/26 ,8/9 ,8/23  
(金) 13:15~14:30

場所 豊明福祉体育館 剣道場

回数 10回

定員

20名

講師名

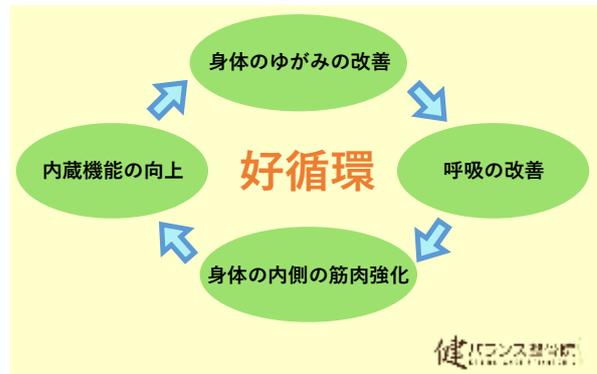
Erika

## < 代謝アップヨガ >

こんな方におすすめ☆

- ・デスクワークで運動不足の方
- ・汗をかきにくい方
- ・冷え性で困っている方
- ・むくみやすい方
- ・スッキリしたい方 など…

ヨガ初心者の方も大歓迎です！



深く呼吸をしながらポーズを行い体の内側に働きかけて全身を使うことで、血液やリンパの流れがよくなり体の循環を促します。

大きな筋肉に刺激を与えて体内の老廃物を排出し冷えやむくみを改善します。

また基礎代謝がアップするので、太りにくい体質にする効果も☆骨盤のゆがみや姿勢の偏りを改善することでアンチエイジングの期待ができます。

ヨガでは体を整えるだけでなく、呼吸を意識することで自律神経のバランスを整えて心の落ち着きを得られるのも特徴です。

リフレッシュやストレス解消、集中力 UP に繋がります。体だけではなく、心もストレスフリーに♪

心身ともに健康に、より豊かな生活を過ごしませんか？



### プロフィール

IHTA 認定 ヨガインストラクター1級  
IHTA 認定 マタニティヨガインストラクター  
IHTA 認定 産後ケアトレーニングインストラクター  
AEAJ アロマセラピー検定1級  
JATI-ATI  
※ヨガインストラクターとして活動しながら、「健バランス整骨院」で受付スタッフとして働いています。

受講料

7,000円

教材費

0円

持ち物

- ・動きやすい服装
- ・ヨガマット
- ・飲み物
- ・汗ふきタオル