

YOGA 無料体験会

ゆがみのないバランスのとれた身体(美しい姿勢)、しなやかな柔軟性、そして、心身ともに備わっている力強さを健康の定義においたYOGAスクールです。

YOGAとは柔軟性を競うスポーツではありません。

『正しい姿勢』と『正しい呼吸』で行うことに意味があります。

初めはうまくポーズが出来なくても、正しい姿勢で身体をポーズに近づけようとする
ことで、筋肉の緊張を解き放ち、気持ちよく伸ばします。

また、本スクールではポーズだけではなく、ウォーミングアップにも重点をおいており、
日々の生活で凝り固まった筋肉や関節を丁寧にほぐしていきます。

姿勢改善、筋力強化、冷え性改善、肩こり・腰痛の改善など、様々な効果が期待出来ます。
まずは、**無料体験会**でYOGAを是非体験してみてください。

日時：	平成24年9月16日(日)	15:00 ~ 16:00
	平成24年9月20日(木)	14:00 ~ 15:00
	平成24年9月24日(月)	19:00 ~ 20:00

※当日は身体を締め付けない、動きやすい服装でご来館ください。レッスンは裸足で行いますので、内履きは不要です。また、身体の硬い人は補助としてタオルを使いますので、一枚余分にお持ちください。



お申込み、お問い合わせはクアハウス津南 受付まで

TEL : 025-765-3711