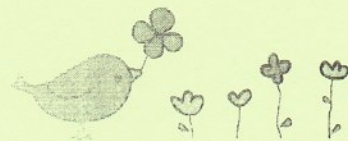


足から健康になろう！



はじめての陰ヨガ講座

陰ヨガとは、アクティブに体を動かすエクササイズ要素の強いスタイルのヨガとは異なり、体の疲れや心のストレスを和らげるリラックス効果の高いヨガです。

緩やかで比較的簡単なポーズが多く、筋肉をリラックスさせた状態で行うので、初心者の方にも筋肉に自信がない方にもおすすめです。

動きが少ないものの、ある一定の負荷はかけつづけるので、深層の筋組織にも働きかけ、深い凝りを癒します。また、下半身も使うので、体全体のバランスを取り戻し足腰を強く安定させます。

ぜひ一度陰ヨガに触れて、体を動かし、心もリラックスさせてみませんか？

日時 平成30年11月19日(月)、26日(月)、
12月10日(月)、17日(月)

各回10:00~11:30

※都合の良い日のみの参加も可能です

場所 園田公民館 2階 和室

着替え部屋：学習室2

定員 先着20名(要申込)

講師 亀井 淳子 先生 (Yoga Jyotis 主宰)

持ち物 動きやすい服装

あればヨガマット、なければ大きめのバスタオル

受講料 無料

申込 11月6日(火)より園田公民館へ直接来館、電話、FAX
受付時間は9:00~17:30までで、日曜・祝日は
受付できません。

問合せ

尼崎市立園田公民館

(尼崎市食満2-1-1)

電話：6491-5496

FAX：6497-3035

