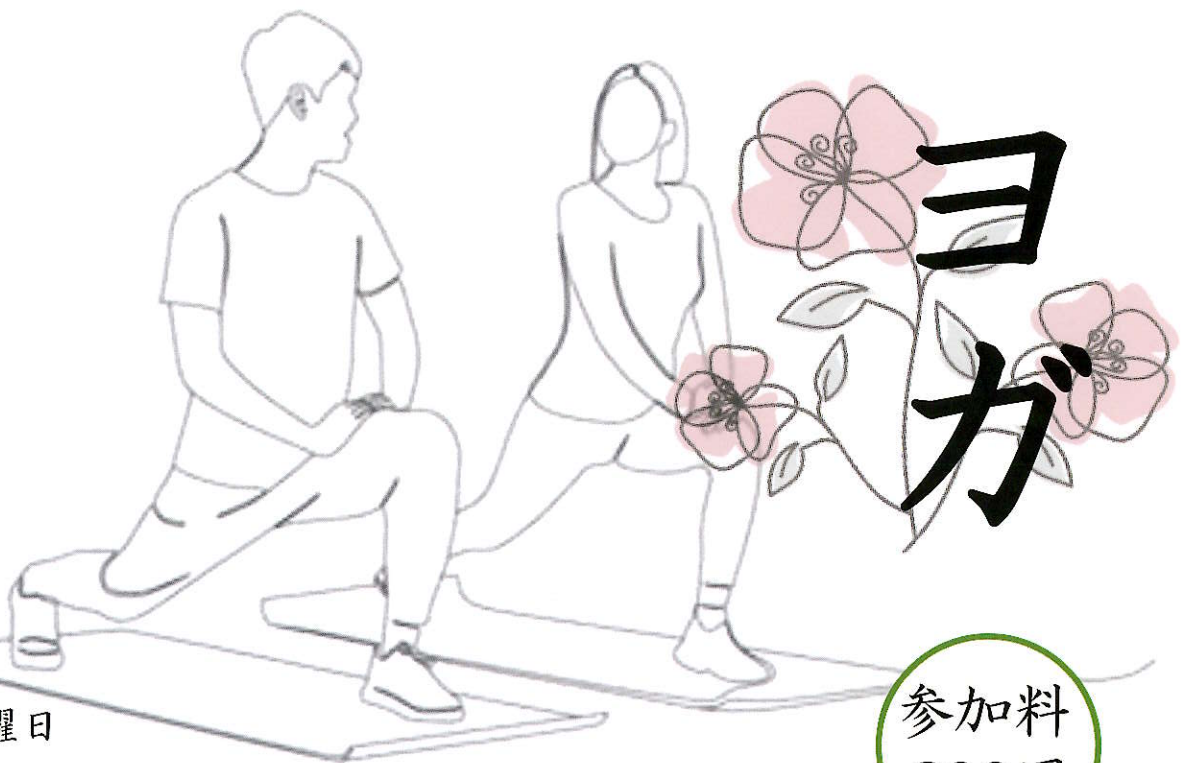


県立体育館

定員
各回
12名



参加料
800円

開催日 水曜日

詳しい日程は県立体育館ホームページをご確認ください。

開催時間 13:30~14:30
受付開始 13:10~

—事前会員登録—

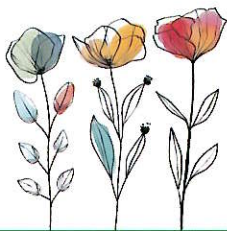
月3回開催。各月1回目はゆっくりかんたんヨガ、2回目はパワーヨガ、3回目はルーシーダットンを行います。自分の体力や目的に合った運動強度の教室に参加できます。全種目参加可能。

ゆっくりかんたんヨガ

運動強度



難しいポーズ無し。ヨガの基本的な動きで体の機能性、柔軟性を高めます。心身ともにリラックス効果が得られます。



ルーシーダットン

運動強度



タイに古くから伝わる伝統的な健康法で運動の苦手な方でもゆっくり自分で行えます。タイ古式マッサージの元となっていることもあり、不調を回復・筋力トレーニング・体幹を鍛えたり歪んだ体を矯正します。呼吸法も意識して行うのでさらに新陳代謝促進で痩せ体質になります。

パワーヨガ

運動強度



アメリカで生まれたヨガをベースとし、さまざまな流派のヨガをダイナミックなポーズや少々きついポーズの動きを入れた現代人のライフスタイルに合わせたヨガです。より身体能力UPと強化、集中力を高めると言われています。ダイエットを目指す方・身体の柔軟性を向上させたい方等体幹強化・ストレス解消・メンタル的にも効果の期待ができます。

講師 三浦みつ枝 (タイ式 ヨガルーシーダットンインストラクター)

持ち物

- ・ヨガマット(お持ちの方)
(貸し出し用ヨガマット 50円)
- ・飲み物
- ・運動できる服装



申込方法

初めに会員登録をしていただきます。登録した方のみ参加が可能です。
右のQRコードから県立体育館ホームページへお進みください。
開催要項の記載内容をご確認いただき、申し込みフォームからお申し込みください。
※各教室名をよくご確認のうえ、お申し込みください。

