

6周年記念イベント

ゴルフ ヨガ 教室

日時	平成30年4月16日(月)
	1部 11時～12時
	2部 13時30分～14時30分
	3部 15時30分～16時30分

場所 INGゴルフアカデミー 和室

料金 1,000円 (税込) 1教室 定員 10名

持ち物 ヨガマット又はバスタオル
フェイスタオル(補助動作用・汗拭き用)
飲み物

ヨガとは

古代インド語で、「つながり」を意味しています。

心と体、魂がつながっている状態の事を表していて呼吸、姿勢、瞑想を組み合わせ、心身の緊張をほぐし、心の安定とやすらぎを得るものです。

姿勢動作の異常
栄養の異常と過不足
迷い、執着、誤解、生活異常と無理
筋肉、内臓、神経、骨格などの身体の異常

ヨガはこれらの異常を自分でコントロールし、修正するものです。
いつもの自分と、今日の自分を感じてみましょう！

講師

水島詩歩子

2014年 HAWAIIにてRYT200ヨガライセンス修得

前職のエステティシヤンの経験を活かし、インナービューティー・アウタービューティーアドバイザーとして活動。また、アスリートに対し体幹トレーニングや学校の授業の一貫でヨガクラス指導中

今回のレッスン内容

体幹を使ったトレーニング
身体の可動域を広げながら、それらに繋げるストレッチを伝授いたします。
そして最後には、全身をリラックスし身体のリセットで完了です。

