きれいになる パワーヨガ

パワーヨガとは？

呼吸に合わせて連続的に行う「　動　」のヨガと、
完成ポーズで静止する「　静　」のヨガが
組み合わされています。
全身を効率的に刺激することができ、ボディメイク効果（ボディラインを美しく保つ体のコアが強化できる）と、メンタル調整効果（ストレス社会に生きる現代人のメンタルコンディションを調える）に優れています。

体を動かし、心身共にすっきりリフレッシュしたい方におすすめです。

活動日時　：　木曜　午前　９：２０ ～ １０：４０
（火曜クラスは 2023 年 3 月で閉講。5 月より『ゆるゆるリセットヨガ』開講。）

活動場所　：　平和台体育館　２Ｆ会議室

対　　象　：　一般（女性のみ）

持 ち 物　：　ヨガマット、バスタオル１枚、飲料水
※　動きやすい服装でご参加下さい。

月 会 費　：　４，０００円／月
※別途年会費あり。一般 6,000 円 / 60 才以上 4,800 円
（保険料込み。ＳＳＣ平和台事業に無料及び会員価格で参加できます。）

講　　師　：　Ｈｉｒｏｋｏ　【元綿本ヨーガスタジオ講師】

お申込み　：　電話またはファックスにて、事務局までご連絡下さい。

体　　験　：　１回出来ます。（５００円）【予約制】
（体験でのヨガマットは、お貸出しいたします。）

ＮＰＯ法人総合型地域スポーツクラブ平和台事務局
〒179-0083　練馬区平和台２－１２－５　平和台体育館内
ＴＥＬ＆ＦＡＸ　０３－５９２１－７８００

ssc heiwadai Yoga School

2025. 4