

# ssc heiwadai Thursday Yoga School



## ヨガリフレ



木曜日 午前9:30 ~ 10:30

日常生活で頑張っている心と身体をリフレッシュしたい方にお勧めのクラス

身体のさまざまな部分を無理なく少しずつほぐす事から始めます。徐々に呼吸とポーズを流れるように行っていきます。座っての緩やかなポーズを中心にリンパを刺激し、血流を促します。可動域を広くして一日を爽快にスタートさせましょう!



## 体幹ヨガ

木曜日 午前10:45 ~ 11:45

身体の軸を作る・鍛えるクラス

腹筋や背筋、大腿部周辺の深層筋肉(インナーマッスル)の強化と引き締を目的とします。バランスや筋トレ要素が多めですが、「出来る」「出来ない」より「楽しむ」をモットーにしています。続けることで必ず身体は変わります。強度高めポーズも笑ってチャレンジしましょう!

- 活動場所 : 平和台体育館 2F 会議室  
対 象 : 一般  
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 : 各クラス 3,500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 : Mami~go (マミーゴ)  
お申込み : お電話にて、事務局までご連絡下さい。  
体 験 : 500円/1回【予約制】 ※各クラス1回出来ます。  
(体験でのヨガマットは、お貸出しいたします)

ヨガ初心者の方も、気楽にご参加ください



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

