

# 横須賀SHCクラブ

YOKOSUKA SPORTS HEALTH CULTURE CLUB



## YOGAスクール

完全予約制となっております。

ワンレッスン10:30~12:00  
1時間半 ¥1,500

講師名: JULI

ティーチャーストレーニング200終了



横須賀グリーンホール2F

### 充実の日替わりプログラム

|            |   |
|------------|---|
| ハタヨガ       | 陰(月)と陽(太陽)の対となるものを統合するヨーガ流派。現代ヨガの主流です   |
| ダンスエクササイズ  | くねくねゆらゆら動きながら女性の最も気になるヒップ、ウエスト、バストラインにアプローチ♪音楽に合わせて楽しくダンスしましょう♪               |
| ハタヴィヤサ     | 力強く、瞑想的で、連続的にアサナを行うので集中力が高まるとともに深いリラックス効果が得られ血流やリンパの流れを促して、インナーマッスルを鍛える効果もある♪ |
| デトックスヨガ    | セルフリンパマッサージを行った腹にひねりのポーズを中心に行い内臓を活性化して中からしっかりデトックスしていくクラスです♪                  |
| ダイエットヨガ    | 呼吸や肩甲骨も多く動かすことで体の代謝をあげていきます。立ちポーズを多く取り入れた運動量の多いクラスです。♪                        |
| リラックスヨガ    | 基本の呼吸方法から1呼吸ずつ体も心もリラックスできるように力を抜いて磨りポーズや寝ポーズを中心に行っていきます♪                      |
| 下半身集中プログラム | 下半身の筋肉を多く動かすダンスエクササイズです。ダンスエクササイズの後は筋力トレーニングも行っています♪                          |
| コアエクササイズ   | コアリズムの動きを取り入れたダンスエクササイズです。普段動かさない骨盤やわき腰もしっかり動かしてくびれをつくりましょう♪                  |

お申し込み・お問い合わせは



横須賀フットサルクラブ

横須賀市佐原4-1300 TEL.046-833-3335

**深い呼吸とアサナ(ポーズ)  
で心と体を調和して  
毎日を  
イキイキと過ごしましょう♪**

HP <http://www.y-sports.co.jp>

FACEBOOKにも情報満載