

横須賀SHCクラブ

YOKOSUKA SPORTS HEALTH CULTURE CLUB



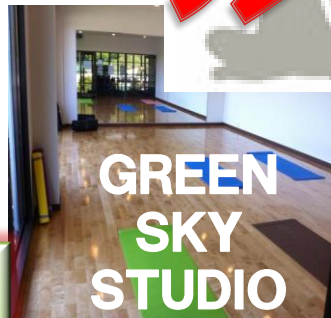
YOGAスクール

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
ティーチャーズトレーニング
200終了



横須賀グリーンゴルフ2F

8月の開催日

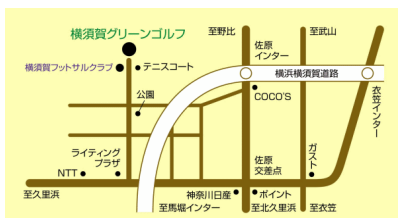
8日(火)ハタヴィヤサ
22日(火)ハタヴィヤサ

9月の開催日

5日(火) ハタヴィヤサ
12日(火) ハタヨガ
19日(火) ハタヴィヤサ

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♪

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。
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呼吸づつ体も心もリラックスできるように力を抜いて座りポーズや寝ポーズを中心に行っていきます。♪
優しいヨガと呼吸法 ☆	ヨガのプラクティスの中でもとても重要な呼吸にフォーカスをして優しいアサナ(ポーズ)で呼吸を深めることによりアサナへの気づき、練習を深めていくクラスです。♪



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

HP <http://www.y-sports.co.jp>
FACEBOOKにも情報満載