

先着 24 名様  
午前・午後 / 各 12 名  
約 60 分コース

# 春の心と体 リラックスヨガ

日 時：平成 29 年 5 月 13 日(土)

午前の部 (11:00~)、午後の部 (13:00~)

場 所：札幌もなみ ふれあいパーク (中ホール)

参加費：1,000 円 (ゴールド会員)

1,500 円 (一 般)

お持物：水 (ペットボトル 500ml くらい。販売も有ります)

タオル、着替え (必要な方)



講 師：対馬 郁美 先生

資 格：マタニティ&シニアヨガ

陰ヨガ、ホットヨガ、  
リストラティブヨガ、  
ダイエットヨガ、他。

## ~Q&A~

◎ヨガをするとどんな効果があるの？

最近注目を集めているヨガですが、呼吸に集中することにより集中力を高め、自律神経を整えると言われてています。また、普段使わない筋肉をほぐし、柔軟性を高め血流を良くする効果があるので、冷え性の方にも向いています。

◎やったことがないけど大丈夫？

人それぞれ柔軟性も違うので、始めは無理のない範囲でのポーズを体験して頂きます。ポーズの最中には先生が確認してくれますので、始めての方でも安心です。また、男性の間でも広まっていますので、ご夫婦でのご参加もお待ちしております。

※終了後には、お茶など温かいお飲み物をご用意致します。  
リラックスした一日をお過ごし下さいませ。



お申込み・お問合せ：札幌もなみふれあいパーク TEL.011-581-3300