

シェイプアップとリラクゼーションを目指して！

# やさしいパワー ヨガ

開催日程

・毎週水曜日 10:30~11:30

参加費

・ ¥750×実施回数 (2ヶ月単位の申込制)

定員

・ 15名

★1DAY参加の場合は、1回¥800  
プール・風呂・サウナ利用料込

内容

様々な立位の姿勢から、動きのある初中級者向け  
本格的なヨガを受講したいなら“パワーヨガ”に決まり！

## パワーヨガの効果

〈柔軟性向上〉  
インナーマッスル  
強化

〈基礎代謝UP〉  
脂肪燃焼  
痩せやすい体質

〈便秘解消〉  
腸内改善  
ウエストシェイプ

〈血行促進〉  
冷え性・肩こり  
改善

〈リラックス〉  
精神安定  
呼吸改善



【講師紹介】澤田 (さわだ) 先生

水曜日 9:20~10:20 ヨガクラスも開催中！

〈資格〉

- ・日本ヨガ療法学会認定ヨガ療法士
- ・ビューティーペルヴィスフロー養成講座修了
- ・ビューティーペルヴィスフロープロフェッショナルコース養成修了
- ・ヨギービューティー認定インストラクター

高座施設組合屋内温水プール

☎ 046-238-8780