

初心者でも安心

参加者募集!!

あなたに合ったヨガを体験し、
健康なカラダを作しましょう

青沼ヨガ教室

🌸 ヨガには様々な効果があります。

痩身・美肌効果・新陳代謝促進・デトックス効果・疲労回復
肩こり改善・冷え性改善・リラックス効果・ストレス解消

体質改善に効果的なヨガ。

新陳代謝を高め、筋力向上や引き締め効果も期待できます。

日時

3/4・3/11・3/18・3/25
4/1・4/8・4/15・4/22

■毎週水曜 10:00~11:30 計8回

場所

甲府市総合市民会館 練習室

料金

各回500円

■8回分セット券購入 3500円 ◀◀オススメ

※各回定員20名。要予約。詳細はお問合せください。



講師 青沼さえ子

東京YMCA社会体育専門学校卒業。
1987年よりブルーアース甲府にて運動指導を行う。南アルプス市の委託でグループレッスンを担当。2005年、東京神田ファミリーヨガ指導者養成コース卒業後、ブルーアーススポーツスパ店にてレッスンを担当。2度のインド短期留学でヨガを学ぶ。

🌸 講師からひとこと

対象者を見ながら、身体をほぐす体操から始めていきます。縮んでいる筋肉をほぐし、硬くなった関節の動きを楽にしながら、心身の緊張を緩めていきましょう。吐く息を長く、動けるカラダをめざします。