

たまにはゆっくりとした時間を持ちませんか？

## リフレッシュ・ヨガ

ヨガの基本ポーズを通し、心身共にリフレッシュしましょう

ゆっくり呼吸を繰り返し、気持ち良く身体を伸ばしたり、動かしたりします。

ヨガが初めての方、初心者の方、身体が固い方でも大丈夫！ご自身の体調に合わせて行っていきます。ヨガに興味のある方、ぜひお越しください(^\_^)

ヨガのポーズを取ることで、

身体にはこんな効果が...

筋力・体幹強化、骨盤の調整、腰痛・肩こり改善、デトックス効果など

心にはこんな効果が...

リフレッシュ、快眠、集中力アップ、自律神経を整える効果など

終わった後は、心も身体もリフレッシュ！元気をチャージして

いきましょう！！



開催日	レッスン開始時間
12月25日 (日)	14:30~
1月7日 (土)	16:30~
2月26日 (日)	9:30~

※レッスン開始時間の15分前にお越しください。※レッスンは、1時間程度です。

**場所** みんなの森ぎふメディアコスモス (岐阜市立図書館)

おどるスタジオにて

駐車場完備 施設利用者2時間無料

**持ち物** 動きやすい服装・飲み物・タオル・ヨガマット

(マットない方は、バスタオルなど)

(先着5名様、レンタルマット有、費用300円)

**参加費** 1000円 (当日、お持ちください)

**申込方法** こちらの携帯にショートメールにてお申込みください。

連絡先電話番号 090-5638-5268

※参加希望日、お名前、性別、人数

(男性の方は、女性とご一緒の参加か、紹介者要)

※携帯電話は、電源OFFかサイレントモードをお願いします。

Refresh & Recharge

ヨガインストラクター Haru

自身がヨガを始めて、10年。インストラクターとしては、まだまだ初心者ですが、皆さんと楽しみ

ながら、行ってみたいです。好きなポーズは、ガルーダーサナ・鷲のポーズです。肩周りがスッキリ

し、集中力がアップします！仕事で疲れた時などに行って、リフレッシュしています♪