

2013年4月スタート
募集概要

ネイチャーヨガ教室

募集締め切り 3/15(月)

対象 ヨガを楽しみながら、健康な身体づくりをしたい人

期間 2013年4月～下記スケジュール表を参照
土曜日（全10回）

時間 14:00～15:30（1日1時間半）

募集人数 最少催行人員15名
※人員が最少催行人員に達しない場合は中止となりますので予めご了承ください。
※応募者多数の場合は抽選となります（抽選日3/20）

参加費 10,000円（全10回分）
※受講料は3/31までにお振込みいただきます。ご入金以降のキャンセルについては返金致しかねますのでご了承ください。

場所 梅の里センター2F 大会議室（下記地図参照）

内容 呼吸と身体を合わせ、体幹を鍛えながらほぐしてリラックスします。
男性・女性年齢問わずどなたでも無理なく楽しめます。



本場のヨガを体験



インドのアシュラム（道場）

講師コメント

昨今のヨガブームでいろいろなヨガがたくさん出てきました。だからこそ今一度、本来のインドのヨガの原点にもどって、改めてアーサナをしながら呼吸を通して自身の心と会話をする、そんな時間と空間をみなさまに提供できればと思います、インドのアシュラム(道場)でのヨガの体験を生かしつつ、私なりのネイチャーヨガをしております。

■スケジュール・内容（14:00～15:30）

日程	曜日	内容
1	4月13日 土	体側のポーズ 骨盤の歪み矯正（ミニ講義）
2	4月27日 土	魚のポーズ 風邪の予防花粉症対策
3	5月11日 土	合せきのポーズ 下半身の血行促進
4	5月25日 土	前屈のポーズ 老化防止
5	6月15日 土	ムドラーのポーズ 肩こり解消
6	6月29日 土	ねこのポーズ 腰痛防止便秘解消
7	7月6日 土	背筋のポーズ 背筋力の強化背中の歪み矯正
8	7月20日 土	手枕のポーズ 腹筋力の強化腸の働きを高める
9	8月17日 土	ねじりのポーズ 背骨矯正眼精疲労に効果
10	8月31日 土	頭圧のポーズ 頭痛解消（まとめ）

■インストラクター講師紹介

旭 香

- ・(株)コナミススポーツクラブ ヨガ担当
- ・(株)ハイパーフィットネス ヨガ担当
- ・中央労働災害防止協会
ヘルスケアリーダー（THP指導者登録）
- ・サンテプラス(株)
フレックスクッションYOGA
認定インストラクター



■開催場所「梅の里センター」

電車：JR 東海道線「国府津駅」、小田急線「新松田駅」より JR 御殿場線へ乗り換え「下曽我駅」下車 徒歩1分(下曽我駅すぐ横)
お車：東名高速「大井松田 IC」より約20分
小田原厚木道路「小田原東インター」より約15分



■お申込み・お問い合わせ

JVトータルライフサービス・小田原食とみどり

E-mail desk@shoku-midori.or.jp

電話 080-5385-0465 月～金10:00～16:00

HP http://shoku-midori.or.jp/

住所・氏名・電話番号・メールアドレスご記入の上、ご応募下さい。

※応募人数多数の場合は抽選をさせていただきますのであらかじめご了承ください。