

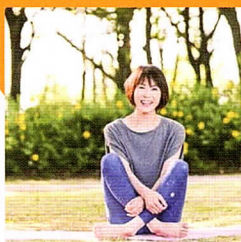
受講生
募集

心と身体を整える

週1回のメンテナンス時間

ちょこっと エクササイズ 教室

エクササイズに興味のある方 年齢男女問わず参加出来ます！
仕事帰りにリフレッシュしたい方



講師…江ノ上 尚美(NAO)

・体軸コンディショニングスクールヨガセラピスト

私がヨガを始めたきっかけは、30代の頃から身体の不調を感じやすくなり、頭痛や肩こり、生理痛に悩まされたことでした。

ヨガを続けることでいつの間にか姿勢も良くなり、あらゆる不調も改善されていました。ヨガを日常に活かす！キラキラした毎日を通じて頂く為のサポートをさせていただきます。

体軸ストレッチ

体軸理論をベースに中心軸を整え、身体だけでなくメンタルもしなやかな軸を整えていきます。軸が整うことで、運動などのパフォーマンスUPや、骨盤の歪み改善、身体の疲れを軽減する効果もあります。体軸…中心軸（センター）と重心バランスを整える軸上の意識の事。

ゆるゆるヨガ

骨盤矯正や身体の歪みを整え、自律神経のバランスを整えます。立位のポーズよりも、座位や寝るポーズが多いので、無理なく心地よく一日の疲れをリセットできます。ヒーリング楽器の生演奏も流れます。

開催日（毎週木曜）

定員
各コース
約20名

回数

各2コース 全10回

場所

ハピリン リハーサル室（ハピリン4階）
福井市中央1-2-1

持物

飲み物・ヨガマット

タオルやレジャーシートでも可
ヨガマットは取り置き可能です、レッスン最終日には一旦お持ち帰りください

受講料

各コース通常：12,500円

体験：2,000円

途中参加の方は残りの参加回数×1,500円

※受講料は初回教室日に現金にてお支払いください

check!!

もし急な予定が入ってしまった場合には、別日の振替で前半・後半を続けて受講することも可能です。

令和6年

10月：3日・10日・17日・31日

11月：7日・14日・21日・28日

12月：5日・12日

※10月24日は休講日

体軸ストレッチ

18:30～19:30

ゆるゆるヨガ

19:40～20:40

受講にあたってのお願い

・発熱や咳、倦怠感等の症状がある方は参加をお控えください。

申込は下記URLまたは右記QRより

ちょこっとエクササイズ教室googleフォーム

URL：https://qr.paps.jp/4xthB

