

健康週間 特別イベント



元気が出る パワーヨガ

11/4(土) 19:00~20:00

- 持ち物 ヨガマット(必須) 伸縮性のあるスポーツウェア
タオル 蓋つきの飲み物
- 定員 16名※定員を超えた場合、抽選になります。
- 場所 サピオスタジオ
- レッスン料1,000円

○パワーヨガとは

大きな動作でダイナミックに動いていくヨガです。そのため筋トレの効果も高いと言われています。

○どんな効果がありますか？

1. ダイエット効果

パワーヨガは、身体を大きく継続的に動かすものなので、1度のレッスンでもかなりの運動量になります。運動量の多い有酸素運動になるので脂肪燃焼にもおすすめです。

2. 心身のスタミナ強化

パワーヨガは筋肉を適度に強化し、身体機能も整うので疲れにくい体質が作られていきます。ポーズを取った状態で自分のスタミナを最大限に使ってキープしたり、カラダをリズムカルに動かしていきます。集中力も高まり瞑想状態が得られることで、メンタル強化に繋がっていきます。

3. ストレス解消

パワーヨガの大きな動きを継続するには、より多くの酸素を取り込む必要があります。意識しなくてもダイナミックな動きの中で、身体が必然的に深い呼吸を行うようになるため、リラクゼーション効果も得られます。

○申込みについて

- ・10月1日(日)～10月22日(日) 1階事務所窓口にて受付開始 ※電話予約も可
- ・申込期間内に、参加予約をしてください。
- ・当日は教室が始まる前に1階事務所窓口にて、参加手続きを済ませてください。
- ・参加費は当日に、窓口にてお支払いください。

【注意事項】

- ・お支払い後の返金は致しかねますので予めご了承ください。
- ・申込期間中に定員を超えた場合は、抽選となります。
- ・抽選になった場合、ホームページにて当選番号を掲示します。
- ・抽選は10月24日(火)17時にサピオスタジオにて行います。
- ・申込期間を過ぎて定員に満たない場合、レッスン当日までお申し込みが可能です。

狭山市ふれあい健康センター

サピオ稲荷山

☎04-2953-0577

【講師】 谷 紘恵