

平成29年度 公益財団法人さいたま市体育協会

パワーヨガ教室

《開催要項》

- 趣 旨 生涯スポーツ並びに健康増進の一環として、インナーマッスルを刺激し、関節・筋のストレッチを行うプログラム、パワーヨガ教室を開催します！
- 主 催 公益財団法人 さいたま市体育協会
- 講 師 清水 禎子 氏
- 期 日 10月4日・11日・18日・25日・11月1日（全5回、毎週水曜日）
- 時 間 11時30分から12時30分（受付11時10分～）
- 会 場 「さいたま市記念総合体育館」 多目的室 D
- 募集人員 30名
- 参加費 4,000円（保険料含む）
- 携行品 運動の出来る服装・タオル・飲み物 等
（レッスンは裸足で行います）



申し込み・問合せ ハガキ・FAX・Eメールで住所・氏名・年齢・電話番号を記入し、下記まで申込。

〒338-0835 さいたま市桜区道場4-3-1 記念総合体育館内
（公財）さいたま市体育協会 「パワーヨガ教室申込係」

TEL：048-851-6250 FAX：048-851-6253

E-MAIL：info@saitamacity-sports.or.jp

申込締切……定員になり次第終了します（先着順）

「パワーヨガ」って…??

パワーヨガとは、現代人のライフスタイルや体型に合わせ、様々なヨガがミックスされた言わば「現代のヨガ」です。様々な「動」と「静」のポーズを連続的に流れるような動作で行うのが特徴です。

比較的短期間で肉体改造が可能で、ダイエット効果も高いと言われていることから、世界中で美容法として取り入れられています。



（教室イメージ）