

カラダが硬くても、ヨガ経験ゼロでも O.K,

肩こり 冷え 便秘 腰痛

ムリなく続けられる

すっきりストレッチヨガ体操

ストレッチヨガ

普段、運動不足を自覚されていても、なかなか身体を動かす機会がない方も多いのでは？
そんな方にぴったりなのが「すっきりストレッチヨガ体操」

難しいヨガのポーズをすることが目的ではなく、ヨガのポーズを活用しながら、普段使われずに固めてしまっている身体を少しずつ目覚めさせ、イキイキと生き返らせていくことを目指しています。

日程・内容

1/20(金) 首肩すっきりストレッチヨガ体操

2/17(金) 足腰骨盤すっきりストレッチヨガ体操

2/24(金) 首肩すっきりストレッチヨガ体操

定員 各回15名

時間 15:00~16:30(各回)

受講料 会員:3,000円
一般:3,500円

会場 日本CI協会 池尻大橋CIビル
東京都目黒区東山三丁目1番6号
(東急田園都市線「池尻大橋」駅より徒歩3分)

持ち物 フェイスタオル
手ぬぐい(長さ1m程度またはヨガベルト)
ジャージ、Tシャツ、短パンなどの動きやすい格好
※体操は素足で行います

講師: **NOE** (小山田 園枝)



リマ・クッキングスクール認定インストラクター
龍村ヨガ&呼吸法研究所指導者養成講座修了
龍村ヨガ式呼吸力開発法指導者
龍村式指ヨガ マスターインストラクター
眼ヨガセルフケア・コンサルタント
全米ヨガアライアンス認定リラヨガ
ティーチャーズトレーニング200時間修了
全米ヨガアライアンス認定ワナカムヨガスクール
ティーチャーズトレーニング200時間修了
タイ古式ヨガインストラクター
高津文美子式フェイシャルヨガアドバンスティーチャー
美脚美尻骨盤ヨガ初級認定講師
陰ヨガ30時間ティーチャーズトレーニング修了
全米ヨガアライアンス認定ワナカムヨガスクール
シニアヨガティーチャーズトレーニングPart2修了
鈴木ももこパウエル先生指導
シニアヨガ指導者養成講座修了
健身気功馬王堆導引術指導者

あらかじめご予約のうえ、下記口座へ参加費をお振込みください。尚、ご入金後の返金には応じかねますので、あらかじめご了承ください。
原則、郵便局でのお支払をお願いしております。会員の方は、郵便局用の赤枠の払込用紙をご利用ください。(手数料がかりません)

郵便振替口座: 00100-3-194125 加入者名: 日本CI協会 通信欄に講座名を明記ください。

お問い合わせ & お申し込み

日本CI協会 東京都目黒区東山三丁目1番6号 電話:0120-306-193/Fax:0120-306-293

ホームページからお申し込みできます!

www.ci-kyokai.jpまで