

『女性視覚障害者のためのヨガ教室』

日時：2019年7月14日（日）
14：30～16：00（受付開始 14：00）

場所：東京視覚障害者生活支援センター 体育館
東京都新宿区河田町 10-10 都営大江戸線若松河田駅 河田口徒歩2分

対象の方：視覚障害をお持ちの方でヨガに関心のある女性の方

定員：先着 10名（完全予約制）

※介助者同伴の方を優先予約とさせていただきます。

参加費：1,500円 ※介助者の方は無料

持ち物：・動きやすい服装でお越しください（着替えが必要な方には更衣室もあります）

・飲み物 ・汗ふき用タオル ※ヨガマットはご用意します。

★3歳以上のお子様の同伴をご希望の方はご相談ください。

お申込み：■電話：080-8743-1138 ■メール：s.1312002338@gmail.com

完全予約制！

骨盤周りの凝り固まりやすい筋肉や関節をほぐし鍛えて、

疲れにくい体を目指しましょう！！

デスクワーク中心のお仕事など一日中座っている事が多い方、産後で骨盤のゆがみが気になる方に是非参加していただきたいヨガ教室を開催します！

骨盤を正常な位置に近づけることで、腰痛や体の様々な不調が緩和されます。

もちろん、産後の骨盤のゆがみにも効果的。

インストラクターと一緒に、楽しくゆっくりと体を動かしましょう！！

「ヨガは初めてで心配・・・」という方でも安心してご参加いただける内容です。

■インストラクター：関澤 圭子氏 プロフィール

・日本予防医学療術協会認定ヨガインストラクター

・ヨガのポーズや呼吸法だけではなく、各ポーズの効果についての理論も修得し、美・癒し・健康を総合的にアドバイスできる専門家として活躍中。

現在は、代官山や恵比寿のスタジオで、空中ヨガや岩盤浴ヨガ、体幹トレーニングを教える傍ら、個人でも、大手芸能事務所所属の女優・タレントを中心に、マンツーマンのプライベートレッスンを行っています。また、トップアスリートに人気の楽体(らくだ)※を使ったトレーニングでは、インストラクター兼モデルとしてテレビ出演もされています。

※楽体(らくだ)とは…スポーツ選手のパフォーマンスを高めるため、身体運動科学、姿勢学の研究から生まれた体のバランスを整えるゴムチューブ状の運動補助器具。無理なくストレッチと筋力アップができ、リラクゼーションからトレーニングまで様々な運動が可能

■お問い合わせ先

〒176-0001 東京都練馬区練馬 1-36-9 N203

一般社団法人 セルフサポートマネージメント

電話：080-8743-1138 メール：s.1312002338@gmail.com

みなさん奮ってご参加ください！！

