

# 視覚障害者のためのヨガ教室

🌸 オンライン開催 🌸

お正月太りを解消！凝り固まった骨盤周りを動かして、一緒に太りにくい体づくりをしてみませんか？

お正月太りが気になる方、リモートワークなどで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、体形のみならず、腰痛や体の様々な不調が緩和されます。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。



日時 2023年 1月21日（土） 10:45～11:45

（受付開始 10:30～入室 & 位置確認）

場所 お好きな場所（Zoomにて入室）

※アカウントはご入金後にメールにてお送りします。

対象者 視覚障害をお持ちの方でヨガに関心のある方（男性可）



定員 先着10アカウント程度 参加費 1つのアカウントにつき **1,500円**  
（完全予約制） お子様やご家族とも参加できます！

用意するもの あればヨガマット（バスタオル等）、飲み物、汗拭きタオル

お申込み・お問い合わせ

お申込みはメールで：[s.1312002338@gmail.com](mailto:s.1312002338@gmail.com)

お問い合わせはお電話でも：080-8743-1138

## ■インストラクター：宮澤 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 ●mellow flowティーチャートレーニング修了
- ブリスベイベーマタニティ指導者養成講座修了

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）<sup>※</sup>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