

# \*yoga+\*

## [ヨガプラス]

☆心もプラス  
☆体もプラス  
☆知識もプラス

\*yoga+\*でプラスな毎日へ・・・

真駒内スポーツコミュニティークラブのヨガ教室が\*yoga+\*としてパワーアップしてリニューアル！毎週火曜日、自分の心と体をリセット&リラックス。心も体も解放する時間を楽しんで下さい。講師の「井上あや先生」は体の事を良く知っていますので個人の骨格のゆがみや筋肉のこり等の体の不調も遠慮なく相談してみてください。食にも詳しいのでレッスン中にサラッと話すお話も生活の+（プラス）になってくれる事でしょう！（お医者様ではありませんので内科的な事は病院でご相談くださいね。）

**\*yoga+\*で素敵な毎日を！**



講師：井上 あや 先生

水野ヨガ学院でヨガを学び、ヨガの他ストレッチポールや今話題の骨盤底筋も鍛えられるヒメトレなどの資格も持つ先生です。レッスン間での何気なく教えてくれる雑学も楽しいですよ。



### ～ヨガの効用～

- ☆柔軟性アップ！
  - ・怪我の予防、代謝アップ
- ☆神経系の緊張緩和！
  - ・自律神経のバランス調整
  - ・ストレスホルモンの減少
- ☆腸内環境の改善！
  - ・呼吸で内蔵をマッサージ
- ☆心肺機能アップ！
  - ・持久力向上、疲労回復機能向上
- ☆バランス力の向上
  - ・筋肉のアンバランスの改善
  - ・・・etc是非ご自分の心と体で効果を体感してみてください！

開催日：毎週火曜日（祝日、ゴールデンウィーク、お盆、年末年始除く）

開催時間：12：30～14：00 開催場所：西岡生協2階スタジオ

月会費 会員：2500円 非会員：4000円（会員会費26年度4000円）

※会員さんが1ヶ月お休みとなる場合は事前にお知らせして頂き月会費の半額

（1250円）を継続費としてお納め下さい。

体験：随時受付中。1回500円

ヨガマット：無料貸出し 定員：12名

パワーアップした真駒内スポーツコミュニティークラブの\*yoga+\*是非お楽しみ下さい！皆様のご意見でますます良い時間が過ごせるよう努力して行きたいと思っております。

主催：真駒内スポーツコミュニティークラブ

[問合せ先] 真駒内スポーツコミュニティークラブ事務局

〒005-0004 札幌市南区澄川4条6丁目7-35(幸内科クリニック内)

TEL080-3337-9150 FAX011-837-7325 E-mail: makomanaisc\_2012@me.com

HPURL: <http://makomanaisc.p2.bindsite.jp/>

真駒内スポーツコミュニティークラブ事業は、totoスポーツ振興くじ助成事業を受けて活動しております。

