

<b>登録名</b> (ふりがな)	SeiRyu (せいりゅう)
<b>ジャンル</b>	スポーツ・健康
<b>ジャンルの詳細</b>	ボディコンディショニングヨガ
<b>活動の種類</b>	指導
<b>活動内容</b>	腰痛や足のむくみなどのためのセルフケアと、ヨガによる呼吸に合わせた全身の動きで体の不調をととのえていきます。激しい運動が不安な方や、運動不足の方にもおすすめです。
<b>活動に関する資格・経験・活動歴等</b>	スポーツクラブやカルチャースクールにて活動中。整体師やコンディショニングトレーナーとしても活動し、自主開催のヨガ教室も務める。
<b>活動の対象</b>	どなたでも
<b>活動可能日</b>	日・相談可

### 具体的なプログラムの一例

#### 【タイトル】

ボディコンディショニングヨガ

#### 【内容】

- ①ウォーミングアップ
- ②コンディショニングケア
- ③ヨガ

#### 【定員】

20名

#### 【所要時間】

60分

#### 【教材費】

#### 【その他】

参加人数分のヨガマット、またはそれに代わるものをご用意ください。



### 街のアドバイザーから

ヨガは激しい運動でもなく、自分のペースで取り組みやすいもので人気となっております。初めての方、運動が苦手な方もお気軽に是非ご参加ください。