

たけおまん祭りVol.2

11/11日

10:30~11:30 **60分**

『たまごヨガ』



【対象】一般男女
【定員】20名
【レベル】どんな方でも大丈夫
【参加費】500円

「たまごヨガ」は、スリーミニッツエッグ(3ME:Three Minute Egg)というブロックを使ったヨガです。スリーミニッツエッグは、長年腰痛持ちだったヨギー(創始者)が、身体にやさしいヨガの練習をするために人間工学に基づいて開発した、アメリカ生まれのたまご型ヨガブロック。このクラスでは、たまご型ブロックを使ってヨガを深め、身体の可能性を高めます。3MEは体のカーブに合った独自の形状によって、・ストレッチを深める・コアを養う・ポーズを安定させ補助する・リラクセスをもたらす といった様々な役割をします。今回は『リラクセス』をテーマに普段気がつかないうちにカんでいる筋肉をゆるめながら、全身をリフレッシュしていきます。

祭り1本目~!

祭り3本目~!

13:30~15:00 **90分**

『男ヨガ』

【対象】一般男性限定
【定員】20名
【レベル】ハードそして汗だく
【参加費】500円

ヨガ=女性がするもの、と思っはいませんか?

それは大きな間違いで、男性にこそおすすめです。

男性にとって理想である、たくましく、かつ柔軟な肉体を手に入れたい方、運動不足が気になって何かを始めたいと考えている方などにピッタリ!自分の身体をよりフランクショナル(機能的)に近づけるための情報が多く得られ、自分の身体を知るよいきっかけにもなると思います。太陽礼拝をベースに呼吸を運動させて流れるように動き、始める前と終わった後の心身の変化を味わってください。

11:45~12:45 **60分**

『女ヨガ』

【対象】一般女性限定
【定員】20名
【レベル】まあまあハード
【参加費】500円

女性のお悩みには、下半身太りやぽってりお尻、冷え・むくみ、生理不順や更年期などが多いようです。そして男女を問わず、腰痛や肩こりなどの症状も代表的なお悩みのひとつのようですね。これらを一挙に解決してくれるのがこのクラスです。このクラスは肩まわりと股関節を意識しながら、しっかりと動いて汗を出していきます。自分の身体の弱い部分を知り、「肩・股関節」を機能させることは、身体にスペースをつくり怪我を軽減します。

祭り2本目~!

i~目ヤハ(巻)

15:15~16:15 **60分**

『シルシアーサナ(頭立ち)練習会』

【対象】一般男女
【定員】10名
【レベル】どんな方でも大丈夫
【参加費】1,500円

ヨガを始めたらいつかはやってみたい頭立ち『シルシアーサナ』。ヨガアーサナの基本ポーズでもあるシルシアーサナを安全に行うための練習方法やコツを身体で探していくクラスです。もう既にできる人、練習してもできない人、頭立ちなんて自分には...と敬遠している人まで、興味のある方なら誰でもご参加ください!

<申込み>

10月21日(日) 10:00~

早いもん勝ち! 電話予約OK!

- * ふくみつプール受付にてお申込みください。
- * 参加費は前払いです。お申込みの際にお支払いください。
- * キャンセルされる場合は早めにご連絡ください。当日キャンセルの場合、参加費の返金はできません。
- * 電話でのご予約も受け付けます。
- * 電話予約で当日キャンセルされた場合は、後日参加費をいただきます。

問合せ先 南砺市ふくみつプール

☎0763-52-8801

(祭り実行委員:嶋田)