

まるで温泉に入ったみたい!

じんわり温まるストレッチヨガ

日時 **1/29** 水

Aコース 10:30~12:30

Bコース 14:00~16:00

会場 **コミュニティールーム**

皆さんは肩こりや腰痛、冷え性やむくみなど、不調を感じることはありますか?

今回は年齢問わず、体が硬い方や運動が苦手な方でも楽しくヨガを楽しみながら日々の疲れなど不調を整えることができる内容となっています!

初めての方もぜひご参加ください!



※写真はイメージです。

対象 **16才以上の女性** 定員 **各12名(抽選)** 参加費 **200円**

講師 **プリティヴィヨーガ ヨーガ講師 温泉ソムリエマスター 坂本 真由美氏**

SMA公認ヨーガマスターやリストラティブヨーガインストラクターなど数々の資格を所持しており、骨盤の調整に効果的なヨガ、妊活ヨガ、ゆるゆるヨガなど誰でも安心して、楽になれる・楽にできるヨガを発信している。また、温泉ソムリエマスターとして日本全国の温泉地を巡り、あたたかくやわらかな生き方を探究。幸せを実感できるヨガと温泉の魅力を多くの方に伝えている。

〈応募締切〉1/15(水)必着 ※12/28(土)~1/6(月)は休館日のため、ハガキまたはFAXにてお申し込みください。

ストレッチ

【特徴】 不調の解消や予防など、体を動かしやすくすることが目的。

【効果】 ・血行促進 ・コリや痛みの緩和
・怪我の予防 ・運動効果の向上
・疲労回復効果 ・リラックス効果など



特徴と効果 ヨガの ストレッチと

ヨガ

【特徴】 呼吸、姿勢、瞑想を組み合わせ、心身の緊張をほぐし、肉体と心を整えることが目的。

【効果】 ・姿勢改善 ・便秘解消
・基礎代謝の向上
・体幹強化 ・新陳代謝の促進
・免疫力アップ など



参加には
当選ハガキが
必要です

当選ハガキは教室開催日の一週間前までにお届けします。なお、連絡がない場合は落選となりますので、ご了承ください。

【カルチャー教室】のお申し込み方法

1. 館内奥のインフォメーション(受付)カウンターでお申し込みいただけます。
2. ハガキ・FAXでもお申し込みいただけます。
FAX. 022-225-3007

● A・B コースがある場合は、A・B のいずれかをお選びください。

ハガキでのお申し込み

下記の必要事項をご記入の上お申し込みください。1教室につきハガキ1枚でのお申し込みとなります。

〒980-0811

仙台市青葉区一番町3-7-1
東北電力グリーンプラザ
「カルチャー教室(T)」係

- ① 希望教室名
※1教室につきハガキ1枚に記入
- ② 参加希望日・コース
- ③ 郵便番号
- ④ 住所
- ⑤ お名前・ふりがな
- ⑥ 年齢・性別
- ⑦ 電話番号
- ⑧ 職業
- ⑨ チラシを見たとお書きください