

講座：疲労回復ヨガ 募集定員 各20名

時間：16:30-17:30
場所：和室会議室1・2

開講日程 (火)

4月 8日：無料体験会
4月15日：講座スタート

受講料：5,000円

(1期/10回)
年間3期 30回コースになります

- * 詳細はスケジュールで確認
- * 随時、無料見学・体験OK
- * 1回受講1,000円も有り

受講料：5,000円 (1期/10回)
年間3期 30回コースになります

講座の講師を担当する 森本 です

唯一の夕方に開催しているヨガクラスです。

ゆっくり暮れていく夕陽を眺めながら
日々の疲れを優しく解きほぐします。

毎日の忙しさやストレスから解放される特別な
癒やしの時間！全身リフレッシュして、
週後半へエネルギーをチャージしましょう。



(指定管理者) ひょうごスポーツライフグループ

★講座のポイント★

整う！スッキリ！元気！
四季に合わせたプログラムで
「一年中元気な体」を目指します。丁寧に
ご指導しますので、経験、
年齢問わずどなたでも楽しく
参加していただけます。

週に一度のリセットタイムとしてオススメです



ヨガインストラクター
講師：森本 宜子

講座: ママのためのヨガ 募集定員 各30名

時間: 10:00-11:00
場所: 格技室A

開講日程 (水)

4月 9日: 無料体験会
4月16日: 講座スタート

受講料: 6,000円

(1期/10回)

年間4期 40回コースになります

- * 詳細はスケジュールで確認
- * 随時、無料見学・体験OK
- * 1回受講1,000円も有り

- * 3歳未満のお子さん同伴可
- * 運動しやすい服装・タオル・水分
ヨガマット (数量限定・貸出可)

講座を担当する 六角 香織です。

自分以外の大切な人達の為に
日々を過ごすママ

自分の身体と丁寧に向き合う事で、
子育てしやすい心と身体を作ります。

レッスン毎に内容は変わり、
様々な道具を使ってボディラインを整えます。
強くてしなやかな心と身体を作ります。



(指定管理者) ひょうごスポーツライフグループ

★ 講座のポイント ★

出産経験関係なく**全てのママにおすすめの
レッスン**です。骨盤まわりだけでなく全身に
アプローチし、子育てしやすい心と身体を
作ります。気分転換にもオススメです。

しなやかに引き締まった身体作りに
興味がある全てのママにオススメです。



全米ヨガアライアンス認定200時間修了
ヨガインストラクター
産後ヨガインストラクター
乳ガンフレンズヨガ指導者養成コース終了

講師 : 六角 香織

講座: リラクゼーションヨガ 募集定員 各30名

★講座のポイント★

時間: 11:30-12:30

場所: 格技室A

リラックスしたい方 ヨガを初めてされる方 身体が固い方に特におすすめです。
レッスン毎に内容が変わり、身体と心を丁寧にケアするレッスンです。
スティックはちょっと・・・きつめの運動はちょっと・・・と思われる方にお勧めの講座です。

開講日程 (水)

4月 9日: 無料体験会

4月16日: 講座スタート

受講料: 6,000円

(1期/10回)

年間4期 40回コースになります

* 詳細はスケジュールで確認

* 随時、無料見学・体験OK

* 1回受講1,000円も有り

リラクゼーションとは“緩和・息抜き”
軽めの運動講座です。ストレッチと
呼吸で体の緊張をほぐしていきます
体の堅いかたは特にお勧めです

講座を担当する 六角 香織です。

様々な道具を使い、自分にとって心地良い身体の
動きや扱い方を探っていきます。

いつまでも健やかに歩ける丈夫な足腰を作り、しな
やかな背骨と呼吸で自律神経を整えます。ゆったり
した空間を心と身体の中に作りましょう。



リラックスしたい方
疲れにくい体作りにオススメです



全米ヨガアライアンス認定200時間修了

ヨガインストラクター

産後ヨガインストラクター

乳ガンフレンズヨガ指導者養成コース終了

講師 : 六角 香織



(指定管理者) ひょうごスポーツライフグループ

講座: 肩甲骨・股関節ほぐしヨガ 募集定員 各30名

★講座のポイント★

時間: 10:00-11:30
場所: 格技室A

毎回、姿勢のチェックをしてから凝り固まっている筋肉をほぐしていきます。ヨガ初心者の方にも呼吸の深め方、身体の使い方を丁寧にお伝えします。

開講日程 (木)

4月10日: 無料体験会
4月17日: 講座スタート

受講料: 6,000円

(1期/10回)

年間4期 40回コースになります

- * 詳細はスケジュールで確認
- * 随時、無料見学・体験OK
- * 1回受講1,000円も有り

講座を担当する 佐古 です。

この講座では身体の固い方、運動不足で肩こりや腰痛の方にも受けてもらえるヨガのクラスです。ストレッチポールとテニスボールを使って筋肉をほぐしてヨガのポーズを行います。

初心者の方にも受けてもらえる内容になっております。

レッスン後には肩甲骨、股関節周りが動きやすくなるようにポイントをお伝えしようと思っておりますので、気軽に受けて下さい。

ヨガ初心者の方、
肩こりを解消したい方にオススメです



ヨガ、ピラティス インストラクター
講師 : 佐古 奈央実



(指定管理者) ひょうごスポーツライフグループ



講座: セルフケアヨーガ 募集定員 各30名

時間: 13:00-14:30

場所: 和室会議室 1・2 格技室A



★講座のポイント★

遠い昔からインドで受け継がれてきた
伝統的なヨーガの技法を用いて
心身のバランスを整えていきます。

開講日程 (木)

4月10日: 無料体験会
4月17日: 講座スタート

受講料: 6,000円

(1期/10回)

年間3期 30回コースになります

- * 詳細はスケジュールで確認
- * 随時、無料見学・体験OK
- * 1回受講1,000円も有り



4月から講座を担当する西野 利香です。
日常生活では、外の情報に気をとられて
自分のことは後回しになりがちです。

ポーズや呼吸によっておこる
内側の変化を観察することで
自分への気づきを深めていきましょう。



(指定管理者) ひょうごスポーツライフグループ

自分を大切にする時間を
持たたい方にオススメです



ヨガインストラクター
講師: 西野 利香

講座:健康ヨガA/B 募集定員 各30名

★講座のポイント★

時間: 9:00-10:30/10:45-12:15

場所:和室会議室 1・2 格技室B

ヨガが、全く初めての方から、深めていきたい方まで年齢不問です。丁寧に身体と呼吸を調整していきます。きつい講座はちょっと・・・という方にお勧めです！

開講日程 (金)

4月11日: 無料体験会
4月18日: 講座スタート

受講料: 6,000円
(1期/10回)

年間3期 30回コースになります

- * 詳細はスケジュールで確認
- * 随時、無料見学・体験OK
- * 1回受講1,000円も有り

講座を担当する塚本 真理です。

自分の心身は自分で調整することを目指します。
アーサナで身体を、プラーナヤマで神経系統を
瞑想で心を整えていきましょう。

ヨガが初めての方も身体が硬い方もぜひどうぞ。

疲れが取れにくい方にオススメです



PRANAVA YOGA指導者
講師 : 塚本 真理



(指定管理者) ひょうごスポーツライフグループ

