



うるおいヨガ

快適湿度でからだはポカポカ、肌はしっとり

快適なスタジオで

「うるおいヨガ」は今年2月からスタートした新しいプログラムです。加温と加湿しても快適な環境が保たれています。「部屋が暖かいので、筋肉が伸びやすくなるんですよ」とKEE先生はいます。

レッスンでは、入念に足指マッサージをして、からだのコンディショニングを整えるところから始まります。「足指マッサージで足の硬い部分をほぐしておく、ヨガをする姿勢もよくなりまし、腰痛にも効果があるといわれます」。そのあと、ヨガに入っていくますが、気をつけるのは、深い呼吸をし続けること。そして、今、どの筋肉を伸ばしているかを意識することが大事だといいます。

血行がよくなり、お肌にも潤いが

レッスンが終わる頃には「じわっと汗が出て、からだはポカポカ。気持ちがいいです」「肌もつるおつて、なんだか得した気分です」と生徒さんからの評判も上々です。

「血行もよくなり、しばらくあたたまった状態が続くので、血液循環をよくしたい方はぜひいらしてください。毛穴より小さい水の粒がスタジオに充滿していますので、肌もしっとりします」。

さらにデトックス、脂肪燃焼効果、機能改善効果も期待できる「うるおいヨガ」。ちなみに、暑い時期は冷房のせい、からだは案外冷えて固まっているので、夏にもおすすめです。

〈ヨガ系〉運動強度★★★★

開講日

毎週水曜日／10:00～10:45(45分)
毎週金曜日／12:20～13:05(45分)

受講料

1ヶ月(4回)6,048円 / 月

プロフィール

講師：KEE

資格：ヨーガインストラクター
FTPピラティスインストラクター
健康運動指導士



ヨガのほか、アクアビクス、エアロビクス、ピラティスも指導。自治体からの依頼でシルバー教室でも体操を教えています。わかりやすく、ていねいなレッスンを心がけているそうです。

1日 カルチャー教室

乳・幼児イベント



リトミックの先生と一緒に遊ぼう!

みんな遊びにきてね!

申し込み受付中!!



日時 3月5日(火) 11:30～12:30

こんなことをするよ!

手遊び、歌遊び

リズム音楽に合わせて色とりどりのお花畑を作るよ!!

ペープサート作り

くだもののペープサート作りにチャレンジ!

絵本

ピアノの弾き歌いに合わせてみんなを大きな大きな絵本の世界にご招待!

場所 生駒SPORTS & CULTURE 1階ロビー

対象 乳児・幼児

講師 リトミック研究センター認定講師 石田 麻紀

参加費 540円(税込) ※お子さまお一人につき

申込方法 電話またはフロント窓口にご直接お申し込みください
TEL.0743-73-1234 ※お申込みの日から10日以内にご入金ください。

申込締切 2019年3月1日(金)

kid'sイベント

ねんどアートのお菓子づくり

3月28日(木) 10:00～12:00

春休み特別kidsねんどアート!ねんどでリアルなお菓子づくりをしませんか?みんなが好きなチョコチップクッキー・ジャムサンド・チョコがけプレッツェル・などをつくります。低学年のお子様は、保護者さんと一緒におつくりいただけます。

講師：手づくり教室
First-step
松原 ルミ

参加費 2,300円

定員 5名～10名

申込締切 3月25日(月)

