

# ヨガ&ピラティス

身体の中から 健康に!

若さと美しさ を手に入れよう!!

ピラティスとは.....

1. スラッと伸び上がる姿勢とメリハリのある身体を作ることができる.....

地面をしっかりと踏み込んで大きくポーズをとるヨガに比べ、座位や横になる体勢で身体の深層部に意識を通し全身を調和させて動くピラティスは、背骨の一骨一骨にスペースのある伸び上がったしなやかな美しい姿勢を作り、使われることがなかったインナーマッスルが内臓を正しい位置に引き上げ、くびれのある平らなお腹を作ります。

2. どんなに忙しくても心の落ち着きをキープしオープンマインドでいられる.....

息を吸い、吐きながらマインドフルに動き続けるピラティスは、呼吸法と瞑想法と身体意識法が相まった、マインドボディコンディショニングエクササイズです。

呼吸をするために必要な身体のゆるみや姿勢を作りだし、心地よい状態で集中が続きます。

瞑想による様々な効果はもう科学的に証明されていますが、単純な瞑想よりもより深い瞑想に短時間ではいることができます。



2018年2月18日 13時～14時30分

清水が丘体育館 第2体育室

★ 現在チケットをお持ちの方は、

1回分のチケットで参加できます。

非会員ビジターの方は、1100円/回

総合型地域スポーツクラブ

[NPO法人 カンガルークラブ]

連絡先携帯 070-6971-7111

✉ kangaroo@view.ocn.ne.jp

