

無料

オンライン LIVE ヨガ体験会

回覧



PCでくつろぎながら



スマホからでも



簡単！ワンクリックで見れる！
ワンタップでオンラインヨガ体験！



家族一緒に

ご自宅や職場から参加 OK！ご家族と一緒に参加 OK！

このようなお困りごとはありませんか？

- 運動不足を解消したい…
- ヨガを体験してみたい…
- ダイエットしたい
- 一人ではなかなか継続できない

オンライン LIVE ヨガ体験会 新規会員募集中



オンラインが苦手な方も大丈夫♪
意外と簡単に始められます！
スマホやパソコンから
ワンタッチで参加可能です。

日時
スケジュール

11月27日(土)

参加費
無料

10:00～10:30 顔ヨガストレッチ

10:35～11:05 骨盤調整ヨガ

11:10～11:40 代謝アップヨガ

※ 内容・講師紹介は裏面参照



申込方法

<https://kaisei-ssc.net/online-live-yoga/>



- ① 上記サイトにアクセスをして、予約フォームから申込み下さい。
- ② 申込みが完了すると、ご登録頂いたメールに予約完了メールが届きます。(完了メールの届かない方は事前にクラブにお知らせください)
- ③ 当日 30 分前に LIVE ヨガの URL が届きます。お持ちしております 10 時にその URL をクリックして、ご参加ください。



後援：開成町
主催：一般社団法人 新規会員募集中
開成町総合型スポーツクラブ

スポーツくじ

toto

BIG

スポーツ振興くじ助成事業



11月27日(土)

参加費無料

ライブヨガ・インストラクター紹介



10:00~10:30 顔ヨガストレッチ

マスクの下で動きが鈍くなっている表情筋。動かしてほぐしてあげると、お顔のリフトアップ効果だけでなく、凝り固まった肩周りや目の疲れも改善されスッキリ！簡単に身体も動かして更に流れを良くします。頭のセルフマッサージも行います。在宅ワーク、長時間のスマホ使用でお疲れの方もスッキリを体感して下さい！

講師 **松永里絵子**

ヨガセラピストとして、スタジオや自宅出張でグループやパーソナルレッスンをしています。YOGA=『繋がり』身体と心、人とのいい繋がりを広げるひとつとして、呼吸、体を動かす、マッサージで自分を整えてあげる事をお伝えします。動いた前と後の身体と心の違いを感じてみてください！

【資格】・全米ヨガアライアンス RYT200・日本医療設定協会 ヨガセラピスト・タイ古式マッサージ・ディープヘッドマッサージ・リンパドレナージュ・メディカルアロマ 他所有資格あり



10:35~11:05 骨盤調整ヨガ

骨盤の位置を調整し、本来あるべきところに戻します。骨盤のゆがみが直ると、内臓や婦人科系臓器のはたらきがよくなります。また、足の冷えやむくみ、姿勢の悪さ、自律神経の乱れが気になる方にもおすすめ。男女問わず大歓迎です！

講師 **口田麻子**

病後になったことをきっかけにヨガを始めました。ヨガによって身体と心がどんどん楽になることを実感し、「病気を経験した私だからこそ伝えられることがある」とインストラクター資格を取得しました。元気の秘訣は、今の自分を丸ごと受け止め、愛することです。皆様の健康づくりのお手伝いをします。

【資格】・開成町総合型スポーツクラブ認定ヨガインストラクター・骨盤ヨガ指導者・経絡ヨガ指導者・整体ヨガ指導者・キッズヨガ プラティス指導者・ハンドケアセラピスト



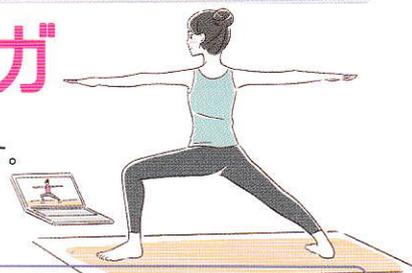
11:10~11:40 代謝アップヨガ

運動不足により代謝がおちいていませんか？全身を動かすことにより、血液やリンパの流れが良くなり代謝が促されます。また、デトックス効果もあるのでむくみが改善されます。

講師 **佐々木朋美**

私は50才からヨガをはじめました。ヨガをスタートするのはいつでも遅くないと。やってみたくと思った時が始めどきです。いくなっても自由に動けるカラダづくりを目指して活動をしています。

【資格】・全米ヨガアライアンス RYT200・日本体育協会アシスタントマネージャー・手力整体師・ラフターヨーガリーダー



ライブヨガの流れ

1

申込みすると予約完了メールが送られます

2

当日30分前登録のメールに参加用URLを送ります

3

URLをクリック(タップ) 10:00からオンラインLIVEヨガが始まります



スポーツくらじ



スポーツは育てることができる。

スポーツくらじ(toto・BIG)の収益は、日本のスポーツを育てるために使われています。

一般社団法人 **開成町総合型スポーツクラブ**

☎ 080-4437-6380 事務局 (9時~17時)



※予約完了メールが送られない、当日開けない等のお問い合わせは、ラインを登録して頂いて、メッセージに連絡いただくとスムーズに回答できます。ご登録お待ちしております。