

吉祥寺ヨガスタジオ スヴァスタ

SPECIAL LESSON IN ビッグ K

ヨガはセルフメンテナンス。自分と向き合い自分で癒し、力を与えてくれる・・・

そして幸せへと・・・テニスの一部にヨガをとりいれてみませんか・・・

大好きなテニスを 健康 でずっと 続けるための ヨガレッスン

●ストレッチヨガ (少人数制 毎回定員5名)

6月30日(木) 10:45~11:45

12:30~13:30

7月 8日(金) 10:45~11:45

12:30~13:30

●持ち物

動きやすい服装、タオル、飲み物、上履き(スリッパ)

●会費 1000円

●会場 ビッグKテニススクールトレーニングルーム

●参加方法 申込書に記入してビッグ K テニス スクールフロントへ提出してください

名前、年齢、連絡先、ヨガ経験などお知らせ下さい

テニス&ヨガ

うれしい反響がたくさん！

～テニスをしているヨガの生徒さんからのメッセージ～

- ヨガで全身を使うことで、テニスの時に姿勢が良くなり体が倒れなくなりました！そうすると次の一歩の足が出るのでプレーが安定しました
- 気持ちのリラックス効果があり試合が進むにつれて、疲れが出てくるのですが、かえって集中できる気がする
- ローボレーの時、頭の位置ぶれなくなり、楽になった
- ヨガを通して、股関節の重要性に気がつきました
- テニスのあと、ヨガをすると自分の左右差がわかり、自分でセルフケアするようになりました。 etc

インストラクター 井戸まり子 ～保有資格～

①日本ヨーガ療法学会認定ヨーガ療法士、②インド中央政府認定 ヨガインストラクター、③インド中央政府認定ヨーガセラピスト、④全米ヨガアライアンス 200 時間 TT コース終了、⑤ハンディキャップヨガ 指導者養成コース終了、⑥IHTA ヨガインストラクター養成コース 2 級、⑦IHTA シニアヨガインストラクター、⑧日本静林気功師

スヴァスタ HP <https://www.svastha1.com>

お問合先 TEL.090-7406-9986 (井戸)



Yoga Studio
Svastha

