

日頃抱えているストレスや悩みを、呼吸や瞑想を通じてリラックスし、解消するお手伝いを致します！

YOGA RELAX

深い呼吸と一つひとつの動きに集中しながら丁寧に身体の緊張をほぐしていきます。動きとポーズの中で身体の隅々まで感覚を高め活性化してから瞑想へ。

YOGA FLOW

流れるような深い呼吸に合わせてポーズとポーズをつなげるような動きがメインのヨガです。テンポよく身体を動かすことで積極的に血液、リンパ、エネルギーの流れを促し最後は瞑想により心身を鎮めます。

PILATES

体幹や背骨や骨盤周りに焦点をあてたエクササイズと呼吸法によって、日常で意識しにくい深部の筋肉を強化し、身体のバランスを整えていきます。

開催日・タイムスケジュール

2020年	11月	2・9・16・30日	月曜日開催 ■YOGA RELAX (16:00-17:00) ■YOGA FLOW (17:30-18:30) ■PLATES (19:00-20:00) ※参加するコースを選択
	12月	7・14・21日	
2021年	1月	18・25日	
	2月	1・8・15・22日	
	3月	1・8日	

Coming Soon...

▲参加申し込みQRコード

会場：とちぎスポーツ医科学センター

参加条件：栃木県在住の方、日頃から運動をしている方、
ヨガやピラティスに興味があり楽しんでご参加いただける方

参加料：10,000円（各コース全15回セット、体組成測定、心拍計借用代 含）

※初回のご参加の際にご持参ください。

申し込み方法：とちぎスポーツ医科学センターHP(<http://tis.or.jp/>)内、Googleフォームにて

申し込み期間：令和2年10月1日（木）～10月25日（金）



やりにませんか？

ピラティス ヨガ



日頃抱えているストレスや悩みを、呼吸や瞑想を通じて
リラックスし、解消するお手伝いを致します！

開催日・タイムスケジュール

2020年	11月	2・9・16・30日	月曜日開催 ■YOGA RELAX (13:30-14:30) ■YOGA FLOW (15:00-16:00) ■PLATES (16:30-17:30) ※参加するコースを選択
	12月	7・14・21日	
2021年	1月	18・25日	
	2月	1・8・15・22日	
	3月	1・8日	

▼参加申し込みQRコード

QRコード

YOGA RELAX

深い呼吸と一つひとつの動きに集中しながら丁寧に身体の緊張をほぐしていきます。動きとポーズの中で身体の隅々まで感覚を高め活性化してから瞑想へ。

YOGA FLOW

流れるような深い呼吸に合わせてポーズとポーズをつなげていくような動きがメインのヨガです。テンポよく身体を動かすことで積極的に血液、リンパ、エネルギーの流れを促し最後は瞑想により心身を鎮めます。

PILATES

体幹や背骨や骨盤周りに焦点をあてたエクササイズと呼吸法によって、日常で意識しにくい深部の筋肉を強化し、身体のバランスを整えていきます。

会場：カンセキスタジアム トレーニングルーム

参加条件：栃木県在住の方、日頃から運動をしている方、
ヨガやピラティスに興味があり楽しんでご参加いただける方

参加料：10,000円（各コース全15回セット、体組成測定、心拍計借用代 含）

※初回のご参加の際にご持参ください。

申し込み方法：とちぎスポーツ医科学センターHP(<http://tis.or.jp/>)内、Googleフォームにて

申し込み期間：



やりませんか？

ピラティス ヨガ

