

TIS オリジナル講習会④ スポーツヨガ・ピラティス 開催要項

1. 趣旨

日常生活の中で偏りがちな身体の動きや姿勢を、ヨガ、ピラティスの動きとポーズにより整え、さらに呼吸法や瞑想によって自律神経のバランスを調整することで心も安定させていきます。心身のリラックス、リフレッシュのお手伝いをさせていただきます！

2. 主催

公益財団法人栃木県スポーツ協会 とちぎスポーツ医科学センター

3. 内容

■ YOGA RELAX (ヨガ リラックス)

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。。

頭と身体を休めることで深いリラクゼーション、リフレッシュ効果が期待できます。

ゆっくりとしたペースで進めていきますので、初めての方も安心してご参加いただけます！

■ YOGA FLOW (ヨガ フロー)

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。

運動量はRELAXクラスより増えますが、難易度はそれほど上げずシンプルなポーズを反復するので、ヨガに慣れてきた方やスッキリとしたリフレッシュ感を味わいたい時にお勧めです！

■ PILATES (ピラティス)

ピラティスはもともと負傷した兵士のリハビリのためにジョセフ・ピラティス氏が提唱したメソッドです。

体幹（コア）の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（インナーマッスル）を強化し、身体のバランスを整えていきます。

姿勢不良による身体の不調の改善やストレスの解消にも効果的です。

4. 会場

〒321-0152 栃木県宇都宮市西川田4丁目1番1号 とちぎスポーツ医科学センター



5. 日時・スケジュール

◆YOGA RELAX (16:00~17:00)

◆YOGA FLOW (17:30~18:30)

◆PILATES (19:00~20:00)

※上記1コースからお申し込みいただけます。複数コースも大歓迎です！

令和2年11月~令和3年3月の毎週月曜日合計15回

令和2年	11月	2日、9日、16日、30日	23日は開催なし
	12月	7日、14日、21日	28日は開催なし
令和3年	1月	18日、25日	4日、11日は開催なし
	2月	1日、8日、15日、22日	
	3月	1日、8日	15日、22日は開催なし

6. 講師

細貝 あづさ 氏

○全米ヨガアライアンス認定 ヨガ・ティーチャー 200H (RYT200)

○インド中央政府公認 RISHIKESH YOGASHALA 認定 ハタヨガティーチャー200H

○ヨガ安全指導員

○STOT PILATES IMP コース修了

7. 募集条件

- ・栃木県内在住の方
- ・日頃から運動をしている方
- ・YOGA や PILATES に興味があり、楽しんでご参加いただける方！

8. 定員

15名 (完全先着順)

9. 参加料

1人 10,000円 (各コース全15回セット、InBodyによる体組成測定、心拍計借用代含)

参加する初回にご持参ください。

YOGA RELAX、YOGA FLOW、PILATES の複数お申し込みも可能です。

10. 申し込み方法

とちぎスポーツ医科学センターHP (<https://tis.or.jp/>) より Google フォームにて応募ください。

《 申込期間 10月1日(木) ~ 10月25日(金) 》



11. その他

- ・ 駐車場は北第3駐車場をご利用ください。
- ・ 新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、更衣室、シャワールームはご利用いただけません。トイレでの着替えについてもご遠慮いただいておりますので、あらかじめご理解のほどお願いいたします。また、貸出備品についても最小限とするため、ヨガマットを必ずご持参ください。
- ・ その他、御質問等につきましてはとちぎスポーツ医科学センターホームページのお問い合わせフォームよりお願いいたします。

12. 新型コロナウイルス感染症対策

- ・ 各コース開始前に、必ず検温並びに問診票の記入を実施いたします。その際、発熱等の症状がある際はご参加をお断りすることもございます（目安：37.5℃）。その際、参加料の返金等是对応致しませんので、あらかじめご理解ください。
- ・ 熱中症の対策が必要な場合（WBGT28℃以上）を除き、マスクもしくはマウスシールドの着用を必ずお願いいたします。お忘れになった場合、その日のご参加をお断りいたしますので、あらかじめご了承ください。その際、参加料の返金是对应いたしませんので、ご注意ください。
- ・ 講師並びにスタッフはマスクもしくはマウスシールドを着用しております。声が聞きづらいこともございますので、ご理解ください。

