

# 初めてヨガ



弱 ↓ 強	1	効果はほとんどありません。
	2	多少効果はあります。
	3	効果はあります。
	4	非常に効果的です。
	5	物凄い効果的です。

初心者・シニアの方が受講可能なクラスです。各関節周りを十分にほぐして、体を温めてから少しずつ関節を緩めていきます。座位のポーズを多めに行います。

## ヨガプログラム効果測定

■ 身体の引き締め	→	→	→	2
■ ロコモ（筋力低下）改善効果	→	→	→	2
■ 柔軟性の向上	→	→	→	4
■ コリ解消	→	→	→	4
■ おなか引き締め	→	→	→	3
■ 姿勢改善	→	→	→	4
■ 血行促進効果	→	→	→	3
■ 怪我予防	→	→	→	3

■ 曜日・時間 月曜日 9:30～ 45分 担当/下村 敦子

■ 開催場所 体育館3階剣道場

■ 参加料金 一般 **450円** / 市内65歳以上 **250円** 税込

※クラス実施時間帯の前後に該当するトレーニング室の利用可能