

★ぴゅあ総合自主事業★

# インド式ヨ〜ガ

男性も女性も！

体験講座

シェイプアップ & 健康維持に！

ヨガのいろいろなポーズ約10種類を2回の講座で  
ゆっくりとしたペースで習っていきます。



## パリプールナ・ナーヴァ

呼吸により腹圧を高め、表層筋肉（外側の筋肉）ではなく、深層筋肉（インナーマッスル）への刺激をし、脂肪代謝を高める。バランス力、集中力を養える。



## ★サルヴァーンガ

逆さになることで体液の流れがスムーズになり、足のむくみ、冷え性に効果がある。

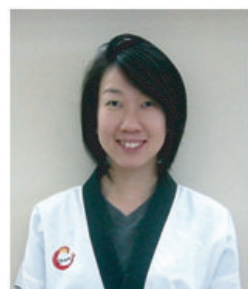
逆さになることで内臓が緩み、胃下垂等、消化器系の動きが活発になり、便秘解消。

首の付け根を圧することにより、頸椎と筋肉を伸ばし、血流が増し、頭痛、肩こりが緩和する。

※運動しやすい服装・タオル ※ヨ〜ガマットがある方はご持参下さい。

夜講座です。お気軽にお申し込みください

- 日程：2011年 8月29日(月)/9月5日(月)
- 時間：午後7時～8時30分
- 受講料：500円（2回で）
- 募集人数：30名（定員になり次第締切）
- 会場：ぴゅあ総合レクレーション室



講師：永井レミさん

KATOUヨ〜ガグループ講師

山梨県テコンドー協会公認指導員・  
精神保健福祉士・

甲府市朝気1-2-2  
山梨県立男女共同参画推進センター

ぴゅあ総合

●お申し込み・お問い合わせ

TEL: 055-235-4171 FAX: 055-235-1077

e-Mail: danjo-c@yamanashi-bunka.or.jp

講座情報: <http://puresogoyamanashi.wordpress.com/>