

アクティブな
大人の

心と身体の整え方



いくつになっても、心も身体もすこやかに、
アクティブに毎日を過ごしたい！」



そんな、おとなのための教室を開催！

ヨガや武道を通じて、無理なく・楽しく・気持ちよく。
ご自身のペースで大丈夫。性別や年齢制限はありません。

心と会話しながら、ゆったりとからだをメンテナンスしましょう。

場所 長野県山岳総合センター 体験室
時間 午前 10 時～12 時 ※ 日程は下記を参照
料金 1 回 1,000 円 (当日持参)
日程と内容… 講師はお二人ともクライマーでもあります！！

♪ ヨガで整える偶数月…講師：羽山菜穂子さん(山岳ガイド他)

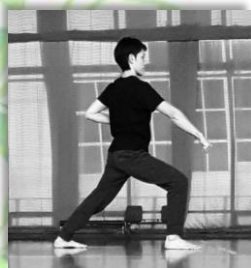
偶数月の第 3 水曜日 【4/21、6/16、8/18、10/20、12/15、2/16】



静的&動的なヨガを通じて、パフォーマンスを高めるために、心と身体をつなげる感じでやっていきたいと思います。
慢性的な痛みや、なんとなく体の調子が悪い方も是非！お話を聞きながら、個人個人にあわせたレッスンをしていきます。

♪ 武道で整える奇数月…講師：早石利枝さん(クライミング指導者他)

奇数月の第 3 木曜日 【5/20、7/15、9/16、11/18、1/20、3/17】



武道とひとくちに言っても様々なものがありますが、身体の動かし方には共通項があります。それは日常生活やスポーツにも通じるものです。正しい姿勢や動きは心地よいものです。少し汗ばお程度に動いて、生涯現役を目指しましょう！！

定員 各クラス 10 名 (※催行最少人数 4 名)
持ち物 運動のできる服装、室内用運動靴+薄手の靴下、飲み物、マスク、汗ふきタオル、ヨガマット or 大判タオル、奇数月のみ：軍手等
参加方法 ① 毎回、その週の月曜日までに HP のフォームで申込み下さい→
② 催行最少人数に満たない場合、火曜日にご連絡します。
③ キャンセルの場合、必ずご連絡ください。
④ ご不明な点などは、下記にお問い合わせください。



長野県山岳総合センター ☒ info@sangakusogocenter.com
電話 (0261)22-2773 ※月曜休館
HP 🖨 : <http://www.sangakusogocenter.com/>

