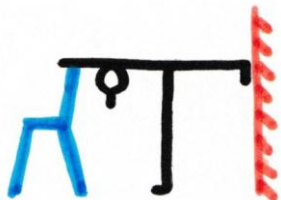


<道具を使ったヨガ講座>

イスを使ったヨガを学ぶ講座 Aコース・Bコース

2025年 3月木曜&日曜 Aコース

2025年 10月木曜&日曜 Bコース



この講座では、イスを上手く活用しながら、前屈系・ねじり系・体側伸ばし系・後屈系・逆転系など、色々なポーズをバランスよく行っていきます。

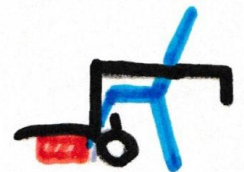
イスに座った状態で行うことで、体力のない方や年配の方も無理なく行えます。わざわざマットを広げたり着替えたりしなくても、ちょっとしたすき間時間に実践できる良さもあるでしょう。

イスを色々な使うことで、苦手なポーズやできないポーズを克服する方法が見つかったり、身体の中でふだん意識できていないところや効果的に使えていない箇所を動かしたり、またすでにできていると感じているポーズでも、さらに深まったり伸びを感じたりする効果もあることでしょう。

この講座はAコースとBコースがあります。

コースそれぞれに異なったポーズを取り上げたり、同じポーズでも別のイスの使い方をすることで異なるアプローチをしたりとバランスよくいろいろなポーズを学べるようになっていきます。

ぜひみなさまのご参加をお待ちしております。



日時：

Aコース：2025年 ①3/2（日）、9（日） ②3/6（木）、13（木）

Bコース：2025年 ③10/2（木）、9（木） ④10/5（日）、12（日）

2日間とも10：00～14：00 全2回 計8時間コース ①～④のうちお好きな日程をお選びください。

※同じコース内で木曜⇄日曜間の振替受講可能・振替できなかった場合は次回開催時などに補講対応可能です

場所：IYC四国スタジオ 香川県高松市田町2-3 岡ビル3F TEL：090-7622-6653（穴吹）

講師：穴吹早祐美（インターナショナルヨガセンター（IYC）講師）

参加費：¥24,000 ※参加費は、お申し込み後1週間以内に指定口座にお振込みください。

持ち物：動きやすい服装、ヨガマット（レンタルあり 無料）、筆記用具

修了証：コース修了時に、IYC四国スタジオ イスヨガ講座 A/Bコース修了証をお渡しします。

お申込み：穴吹までご連絡ください。

TEL：090-7622-6653 E-mail：shikokuiyc@yahoo.co.jp