

# フィットネスヨガ

～主運動につながるエクササイズとしてのヨガからポーズまで～

「ヨガ」といえば柔軟性に優れた美しいポーズをイメージされることでしょう。確かに魅力的です。故にからだの硬い方や男性、高齢者には敬遠されがちなのですが・・・

苦手意識のある方にも対応できるプログラムに取り組んでみませんか！

ポーズに至るまでのプロセスを無理なく継続できれば、日頃運動と縁のない方もスポーツに長けた方にもトレーニングのウォーミングアップ&クーリングダウンとして活用していただけるプログラムをご紹介します。数種のムーブメントを体感していただきお持ち帰りください。



## 【 講 師 】

山口玲香（やまぐち れいか）

## 【 プロフィール 】

NPO法人スポーツ・サンクチュアリ・川口 インストラクター  
体育協会公認スポーツ指導者（エアロビック）  
PFA YOGA BASIC COACH  
PFA PILATES BASIC COACH