

2021年後期  
サンスクエア講座

# アンチエイジング ヨーガ



金曜日

19:30～20:30

(多目的ホール)

4月22日

5月13・27日

6月10・24日

7月8・22日

8月12・26日

9月9日



全10回 8,500円

定員 30名

【講師】

西山 雅美・奥田 佳奈子

肉体の緊張と弛緩に意識を向けるインドの伝統的なヨーガを行うことで、リンパや血流促進、筋力アップ、成長ホルモンの分泌などが期待できます。

ヨーガの呼吸法には、老化の原因の一つと言われる活性酸素を減らす役割もあります。

そして、何より心身ともにリラックスし、これまでの経験を自分自身が認め「今」の自分を大切にしましょう。

## <持ち物>

ヨガマット  
動きやすい服装、  
汗拭きタオル、  
水分補給飲料

## <お申し込み方法>

- ・サンスクエア堺の管理事務所へ直接お申込み
- ・お電話にて(072-222-3561)
- ・メールにて

