

ヨガスタジオ ポスチャー高崎店 9/24SUN 定員各20名

1部 / 10:00-12:00

ヨガの解剖学でインナーマッスルとアウトーマッスルを使い分ける

ヨガのアーサナは真っ直ぐで安定した坐法が取れるようにするための身体の準備でもあります。真っ直ぐな坐法は筋肉ではインナーマッスルを使っています。そしてインナーマッスルが鍛えられるとアウトーマッスルはリラックスすることが出来ます。「外は柔らかく芯は強い」これがヨガの求める安定した身体です。今回の講座ではインナーマッスルとアウトーマッスルの基礎的な話から実際にインナーを鍛えアウトーマッスルをリラックスさせる方法をお伝えします。坐法が驚くほど安定しますよ。

2部 / 14:00-16:00

王様のポーズに挑戦!ヘッドスタンドを解剖学で紐解く

シルシャーサナをはじめとし王様のポーズと言われるヘッドスタンド。様々な効果があり、Theヨガのポーズという印象があり、ヨガアーサナを練習している多くの方の目標の一つだと思います。しかし首という比較的脆弱な部分に全身を乗せるというチャレンジングなものでもあります。今回の講座では、解剖学的に安全にそして効果的なヘッドスタンドの取り方をお伝えします。日頃からヘッドスタンドを練習されている方にはバリエーションもお伝えします。初めて挑戦する方もどのステップで練習すればいいか、また代替方法もお伝えします。

3部 / 17:00-19:00

自分の歪みに気づき挑戦するメソッドFRP

ピラティスは姿勢を正し身体の芯から効率的に動く方法を練習する身体の学習法です。そしてFRPはフォームローラーを用いて、より身体への気づきを促し、自覚を持って身体を調整できます。身体の基本的な使い方を学ぶことでスポーツにもヨガにも、リハビリにも用いることが出来ます。今回の講座では、ピラティスを通して自分の歪みや癖に気づいて頂き、基本的なエクササイズを使って変化を実感して頂きます。運動が苦手な方でも気軽に参加頂けます。

ファンクションローラーを使ったピラティスのクラス



ご予約・参加方法

まずはお電話にてご予約下さい。参加費は下記口座振り込み又は、スタジオにて現金前払いとさせていただきます。

群馬銀行 本店営業部 普通 2487796 カ)アーツデザインプロジェクト

●参加費 / ビジター 1クラス¥5,000 (3本セット¥13,000)

会員様 1クラス¥4,000 (3本セット¥10,000)

お振込手数料はお客様負担となります。
直前のキャンセルの場合キャンセル料をご負担いただきますのでご了承下さい。

キャンセル料について

- 当日…100%
- 1日~3日前…50%
- 4日~5日前…20%

参加方法・お問合せはヨガスタジオポスチャー高崎店までご連絡ください **tel.027-388-1221**