

環境の杜 ふれあい

(10月~12月 カルチャースク-

新生涯楽習紹介

10/4(月)
10時から受付
スタート♪

身体と心を整えたい方。
筋力、体幹を鍛えたい
方におススメです♪

プロフィール

講師 知念里美

那覇市出身45歳
3人の息子をもつママです♪
高齢出産から体力などに不安を感じ、自分のからだに目を向け、精神面の安定、体力増強を両立するヨガに出会い、資格を取得しました。ストレス社会の中、ご自分の身体に意識を向け癒しを感じてほしい、身体が硬くても気負わずはじめられるヨガを伝えていきたいと思ひます。



NEW ストレス・リセットヨガ

ワンコイン体験会
10/19(火)

10/26(火)より
毎週火曜日開催

内容

座位のアイソメトリックヨガ。立位でのヨガポーズ。最後はマットに横になりながらリラックスヨガを行います。身体が硬くても問題ありませんよ。

効果

ヨガのアーサナをご自分の呼吸へ意識を向けながら行うことで、集中力がアップします。またホルモンバランスを整え、アンチエイジング効果が得られます。

入会費無料

生徒募集

お電話・フロントにて体験レッスン受付中♪

NEW 産後ママのボディケア

ワンコイン体験会
10/15(金)

10/22(金)より
毎週金曜日開催

内容

バランスボールを使い、正しい姿勢や呼吸、ストレッチや筋力、音楽に合わせて弾む有酸素運動を行います。

効果

無理のない動きで自律神経や体幹部にアプローチし、妊娠・出産で衰えた体力や筋力、産後の体調不良予防につなげます。



プロフィール

講師 志堅原美保

宮古島出身 36歳
DIY & 音楽好き、女の子1人のママです♪ 産後/インストで始まる育児、幸せだけと目まぐるしい日々、自分のことはいつも後回し、そんな中、赤ちゃんと一緒に参加できるバランスボールエクササイズに出会い、単純に「楽しい！」という思いから資格を取得しました(笑)また、産後の女性のココロとカラダの変化に寄添えるように産後指導士も取得しました。産後ママが楽しく育児できるように、そして、産前より輝けるように、ママの応援隊になっていきたいです。

お子さんと一緒に
ご参加OK♪バ
ランスボールも無
料でレンタルでき
ます!

