

高知市 健康ヨガフェスタ

YOGA

Yoga Fest in Kochi City



定員
(重複申込可)

各クラス
先着70名

自己整体
「ルーシーダットン」は
先着30名

FEST



令和
5年

10月29日 日

高知市総合体育館

スタイルアップ & ココロヨガ



講師

三味 美哉子氏

所属/スタジオ SUN SHANTI

場所 主競技場

10:30~12:00

90分

運動強度 ★★

カラダの中からキレイにスタイルアップし、日常をヨガライフで健やかにしませんか。ウエストなど気になる部分の引き締めも行います。内側から外側から健康美への秘訣をお伝えします！

ヨーガセラピー



講師

久保田 千秋氏

所属/ヒーリングヨーガ教室 Bluebird

場所 主競技場

13:00~14:30

90分

運動強度 ★★

伝統的ヨーガを応用し、易しい負荷向けのポーズで筋力アップを行います。呼吸と動きを合わせて意識を内面に向け、身体の声を聴きながら自分と向き合う気づきのヨーガです。

自己整体 「ルーシーダットン」



講師

石川 靖子氏

所属/healing room reborn

場所 プレイルーム

13:00~14:30

90分

運動強度 ★

ルーシー(仙人)・ダットン(体を正しい状態に整える)・トン(自分)は、タイ古式マッサージと同様の効果のある、疲れた・痛めた体を癒し整えるタイ式ヨガです。体の硬い方や不調を感じている方・年齢を重ねられた方も気軽にできる健康法です。

やさしいフローヨガ



講師

村崎 光昭氏

所属/ヨガ塾 インストラクター

場所 主競技場

15:00~16:30

90分

運動強度 ★★★

ヨガの動きと呼吸を連動させ、ゆっくりと流れるようにポーズを行います。リラックスしながらも、強くなやかで美しい身体をつくります。

募集要項

- 対象 / 18歳以上の方
- 参加料 / 1人1クラス 1,000円
(税込・傷害保険料含む)
- 準備物 / ヨガマット・タオル・飲み物等
※ヨガマット貸出有(別途200円・申込時予約)

●申込方法 / 9月8日(金) 14:00開始



高知市スポーツ振興事業団
ホームページの
応募フォームから申込

(高知市総合体育館窓口または、電話 088-833-4061からも申込可能)

●お問合せ / (公財) 高知市スポーツ振興事業団
〒780-8031 高知市大原町158 TEL:088-833-4061

主催 高知市スポーツ振興事業団グループ

後援 高知市・高知市教育委員会・高知新聞社・NHK高知放送・KUTVテレビ高知・KSSさんさんテレビ・KCB高知ケーブルテレビ・エフエム高知

