

淳風会 からだサポートルーム オープン 10 周年記念

輝く女性を応援する



2017 スペシャルイベント

5.13 Sat. 13:30 ~ 16:30

- 場 所：一般財団法人 淳風会 健康管理センター4階 からだサポートルーム
- 参加費：3,000 円 ■定員(先着順)：18 名 ■申込締切：2017.4.30

「あなたに必要なのは活発なエネルギー？それとも穏やかな静けさ？」

東洋医学の知恵を基礎に、相反する陽と陰の2つのエネルギーバランスについての講義とそれぞれを補う体操やヨガの実践を体験していただくイベントです。

【1部】13:30~14:45

背中を引き締めて 毎日を軽やかに過ごすリズム体操

日々の忙しさに追われ、運動不足や睡眠不足などが慢性化し、からだの冷えや代謝の低下を気にしている人へ、陽気のチャージをするための講義と身体の緊張を解すストレッチと運動習慣のない方も簡単にできるリズム体操を行います。デスクワークや一定の姿勢での生活をしている人などにおススメです。

【2部】15:00~16:15

静けさに身を委ねて 疲労を癒すヨガ

忙しい毎日を通し、つい身体や心を酷使してしまい睡眠中にも頭の中を何かが駆け巡るような夜を過ごしていませんか？遅い時間までパソコンやスマホを使い眼に長い時間情報の光を浴びせ続けると、眼精疲労になり睡眠障害にも繋がります。ゆっくりと身体の緊張を和らげる陰ヨガで、スイッチを切り替えましょう。



講師：中川みゆき

1989年、運動指導を開始。エアロビクスなどのグループレーニングとマシンジムの指導をスポーツクラブや健康運動施設などで活動する。運動指導を始めて20年経過した頃、椎間板症を発症し、その治療法を探す中ヨガと出会い幾つかのスタイルのヨガを習得。現在、全米ヨガアライアンス、中医薬膳指導員など数々の資格を取得し、淳風会や自宅サロンでクラスを持ち指導を行なっている他、「季節の薬膳教室」なども開催している。

★ご来場者特典★

岡山淳風会タニタ食堂 季節のスイーツ無料券プレゼント！！



【お申し込み・お問い合わせについて】

一般財団法人 淳風会健康管理センター からだサポートルーム

〒700-0945 岡山県岡山市北区大供 2-3-1 E-mail health-assist@junpukai.or.jp

TEL : 086-226-2666

Step① 上記電話番号に電話をし「ヨガのイベントのことで、からだサポートルームへ」とお伝え下さい。

Step② からだサポートルームのスタッフに、お名前、住所等の必要個人情報をお伝え下さい。

Step③ イベント日が近くなりましたら、詳細の資料をお送り致します。1週間前までにお手元に届かない場合は、お手数ですが一度上記連絡先へお問い合わせをお願い致します。

FAX : 086-226-0370

Step① 下記の申込内容をご記入後、上記 FAX 番号に送信をお願い致します。

Step② FAXが届きましたら、からだサポートルームのスタッフよりお申込受付完了のお電話をさせていただきます。

Step③ イベント日が近くなりましたら、詳細の資料をお送り致します。1週間前までにお手元に届かない場合は、お手数ですが一度上記連絡先へお問い合わせをお願い致します。

ふりがな		性別	年齢
お名前		男・女	歳
ご住所	〒 -		
TEL		FAX	

ふりがな		性別	年齢
お名前		男・女	歳
ご住所	〒 -		
TEL		FAX	

- お電話番号・FAX 番号はお間違えのないようご注意ください。
- お申し込みに関する個人情報は、本イベントと今後当センターが開催するイベントやセミナーのご案内以外では使用いたしません。
- 駐車場は1階にございますが、台数に限りがございますので出来るだけ公共交通機関をご利用下さい。
- その他ご質問、ご不明点等がございましたら、上記お問い合わせ先までご連絡下さいませ。