

テーマは“動”

首・肩・背中の筋コンディショニング

- ・日 時：2024年3月24日（日）10:00~12:00
- ・場 所：アーナンダ ヨーガ スタジオ（川崎市宮前区土橋3-3-2 カーサ麗沼B1）
- ・受講費：会員及びご友人：2,500円 非会員：3,000円（当日お支払い下さい）
- ・定 員：30名（スタッフ含む）
- ・持ち物：トレーニング可能な服装、タオル、ヨガマット、筆記具、水分。
- ・内 容 1、首・肩・背中の基礎知識（レクチャー）
2、肩凝り・猫背・巻き肩対策（筋トレ・ストレッチ）
復活！アナスタ筋トレ4つの基本種目



講師：渡辺 和久（フィットネス・クリエイティブ代表）



身体活動・食生活・体質・メンタルの知識と、QOL向上のヒントを投げかける
ライフデザイン・ナビゲーター。「理論を押し付けない/方法論よりも仕組み作り
（視点・思考・環境・習慣）」がモットー。話す内容はすべて自分で実践。
アナスタでのヘルシートークは2005年から継続中！（今回で41回目）

※「日めくりスマートライフカレンダー」アナスタ価格（1,320円⇒1,200円）で販売中。当日はさらに割引引き？

気温も少しずつ上昇し、装いも新たに変わる季節。
筋肉を動かし、凝っている首や肩回りをほぐしましょう。
体力に自信のない方もマイペース参加OKです！
初めての方や友人の同伴も大歓迎！！



●前回参加者の声（自律神経とホルモン：2023年11月）

今日もとても良い刺激をもらった/自分の生き方を改めて考える
きっかけになった/なぜ体調を壊したのかよく理解できた/
太るとお腹が空くメカニズムが分かり目からウロコだった/
何をやるかより何のためにするかという言葉が印象に残った・・・etc

※ 感想に記名された方には一言アドバイスを書いて返却しています！



お申し込みは直接スタジオで、またはホームページ「お問い合わせフォーム」から！
スタジオ ☎ 044-866-3922 <http://www.ananda-yoga.net/>