

テーマは“動”

首・肩・背中の筋コンディショニング

- ・日 時：2024年9月30日 (月) 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 カーサ鷺沼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)

※ 3/24 (日祝版) に参加した方の再受講は500円引き

- ・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：レクチャー：首・肩・背中の基礎知識 (スライド 使用)
筋ト&ストレッチ：肩凝り・猫背・巻き肩対策

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・クリエイト代表)



身体活動・食生活・休養・メンタルのヒントを投げかけるコンディショニングトレーナー。
企業・健保・自治体・学校等で活動中。

「理論を押し付けない/方法よりも仕組み作り (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2006年から継続中！

※「日めくりスマートライフカレンダー」会員価格 (1,320円⇒1,200円) で販売中。当日はさらに割り引き!?

凝っている首や肩回りをほぐし、本来のアライメントを
取り戻しましょう。若さの秘密は姿勢にあり！

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、再受講も大歓迎！！



● 前回参加者の声 (2024年4月 同内容)

心に響く言葉がたくさんあった/話が楽しく、調子が悪い部分も
良くなったように思えました/自宅で出来る内容で良かった/
食事も含め自分の身体に意識をもつことの大切さを痛感した/
終わった直後から効果を感じられ、首・肩がほぐれ気持ちよい・・・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/>

アーナンダ ヨーガ スタジオ
Ananda Yoga Studio