

～温室で美肌&デトックス～

プール
サイドで

ホットヨガ

ホットヨガって？

ホットヨガは、筋肉が最も伸縮しやすく、じっとしていても発汗する状態である温室（35℃前後）で行います。その環境で常に水分補給しながら、筋力トレーニングの要素を取り入れたヨガポーズを取ります。



ホットヨガの効果は？

【ダイエット効果】

インナーマッスルを鍛え、体のゆがみを整えます。

【デトックス効果】

大量の汗を促し、老廃物を排出します。

【むくみ解消】

筋肉の収縮に伴う血流やリンパの流れを改善します。

【冷え性改善】

通常よりも体温が上昇し、体の芯から温まります。

6月16日(日) 19:00~19:30

【会場】雲南市加茂 B&G 海洋センターラソnte プール(プールサイドで行います)

【講師】渡部 淳子先生(ヨガインストラクター)

【対象】高校生以上

【定員】15名

【参加費】Yu-Gaku 加茂スポーツクラブ会員:無料 非会員:500円(保険なし。当日ご持参ください)

【持ち物】運動ができる服装(Tシャツ、短パン等薄めのものをお勧めします)、着替え

飲み物(汗をかくので多めにご持参ください)、バスタオル(マットの上に敷くため)、

ヨガマット(無料貸出のマットもあります)

【問合せ】NPO法人Yu-Gaku加茂スポーツクラブ 電話:0854-49-7100 FAX:0854-49-8440

----- きりとりせん -----

～Yu-Gaku 加茂スポーツクラブ ホットヨガ体験会申込書～

名前 _____ 市町村名 (_____) 市 (_____) 町 _____

電話番号 _____ 会 員 (_____ 番) ・ 非会員 _____

※6月13日(木)までに申込書もしくは電話・FAXにて海洋センターへお申込み下さい。
※非会員の方は、当日参加料を徴収します。