

～温室で美肌&デトックス～

託児付き

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やすく、体の芯から温まります。

7月10日(日) 9:00~9:45

【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(先着順) 【託児定員】15名 ※小学3年生以下

【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)

会員証(会員の方は受付時にご提示ください。まだお持ちでない方はお申し出ください。)

【申込】右記のバーコードを読み取り、氏名・年齢・緊急連絡先、託児をご利用されたい方はお子様のお名前・年齢を入力の上、令和4年7月7日(木)までにお申し込みください。

【申込受付開始】令和4年6月19日(日)10:00～

ホットヨガ



【お問い合わせ】



特定非営利活動法人 Yu-Gaku
加茂スポーツクラブ

〒699-1105 島根県雲南市加茂町宇治 228-1

雲南市加茂 B&G 海洋センター ラソnte内

☎(0854)49-7100 ※休館日:水曜

受付時間 10:00~19:00