

ヤムナ & ピラティス



ヤムナはボールに体重をかけて骨格・筋肉のバランスを整える、マッサージ・ストレッチ・整体の要素を取り入れたセルフボディケアです。

簡単なピラティスでインナーマッスルを使った軽いトレーニングと筋膜リリース（筋肉をほぐすケア）も行います。

日常の習慣からくる前かがみの姿勢や歩くことが少なく運動不足になっている現代人、膝・足腰の痛み・衰えを感じる方等、バランスの取れた身体・姿勢の改善など、身体のトラブルの予防や改善に役立ちます。

どなたでも気軽にご参加ください。

日時 6月17日(木) 午後 1 時半から 3 時

会場 日野市湯沢福祉センター内「ゆざわ・ここからネット」

講師 高橋 弘子

費用 1,000円（税込）※ボールレンタル代含む

定員 15名

持ち物 ヨガマット、水分補給用飲み物

できるだけ体にフィットしている服装で参加してください

内容(予定) 体の構造について・体のトラブルチェック・ヤムナ&ピラティス

事前申込み ゆざわ・ここからネット

電話 **042-593-5959**（火～土曜日午前9時から午後4時）



講師プロフィール 高橋弘子（2021年4月現在）

日本体育大学 健康学科(ダンス部)卒業後、コンテンポラリーダンスカンパニー(C.D.C.)団員/指導(振付,作品創り,海外公演やオペラ等)に出演。1997年渡仏、研修中にCI(コンタクトインプロ)を学び、帰国後C.D.C.退団。

2003年SPIRAL(C.I.N.N.と改名)発足。<http://contactimprov-nn.com>

非常勤講師: 桐蔭横浜大学、武蔵野高齢者総合センター

資格: Pilates・BOSU、TOTALWorkout(Personal trainer)、CoreflightSpecialist、中高老年期運動指導士、Yamuna (YBR,YBW,YFF,YFS)、合気道3段。

主催 地域リビング「ゆざわ・ここからネット」

〒191-0042 日野市程久保873 湯沢福祉センター内

TEL 042-593-5959 E-mail yuzawakokokara@gmail.com

