

青空ヨガでストレッチ!心と身体を癒そう

千葉県総合スポーツセンターメイン陸上競技場真ん中芝生で!

轟アスレックス・コミットの会員および保護者のみなさまへ
告知しておりましたご家族と本人そして友人知人を対象とした青空ストレッチヨガ教室の詳細が決まりました。

今回は陸上競技場の真ん中の大きな芝生を使います。ですので途中参加や途中抜けも大いに結構です。ワンポーズだけでもトライしてヨガを通じて笑顔と深呼吸をみんなで元気になりましょう!!!
ですので気軽にご参加ください。

(当日は通常練習も行いますので小学生の保護者の方も遠慮なく!)

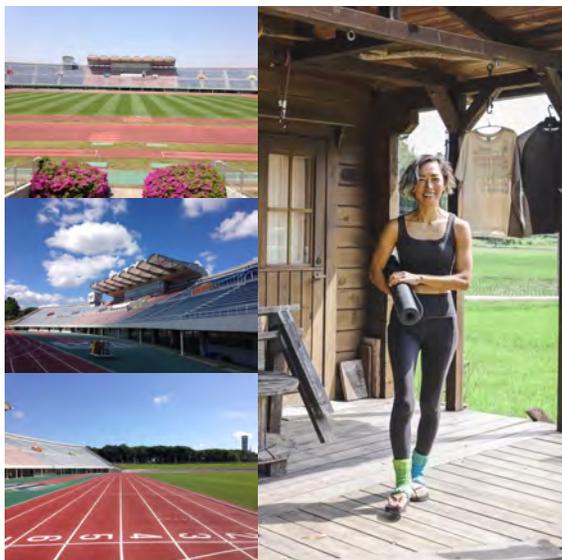
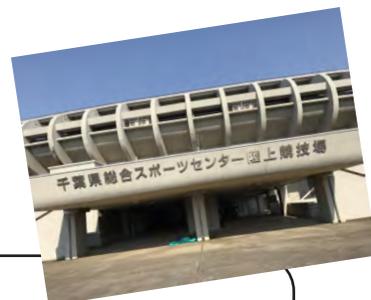
●今回のヨガストレッチの主旨(コロナに負けるな)

子供たちはそれぞれの目的を持ち運動や習い事をして、その中で技術を身に付けたり、体力をつける事に努力しています。また大人も一生懸命仕事に家事に日々生活しています。その結果として故障(ケガ)・疾病、ストレスも溜まってきます。日常で上手にストレスや疲れと付き合い、簡単そうでもとても難しい課題です。

そして3年間も続く新型コロナウイルス感染症(コロナ禍)です。マスクの弊害は子供、大人を問わず「呼吸の浅さ」が目立ち、それは免疫力は元より生命力さえ活力を衰えさせている今日です。

そこで「日々の疲れた身体を癒し、またがんばる免疫力を養う」ための一つのエッセンスとして、今回轟ACでは2019年依頼となるこの教室を開催します。

- 1 令和4年7月31日(日) 午前9時半より約90分予定(雨天中止)
- 2 千葉県総合スポーツセンターメイン陸上競技場 芝生
- 3 **参加資格者はACに関わる全ての人(OBOG含)とその友人知人です。**
- 3 参加料無料
- 4 用意するもの 動きやすい服装(Tシャツ、ジャージなど)
※他汗ふきタオルと水分等、持っているばヨガマット、バスタオル
- 5 講師 石橋幸子先生
- 6 参加希望はメールにて人数と名前を送信ください。
アドレスは info@todoroki-ac.jp



◆【講師】石橋幸子先生

出身地: 千葉生まれ千葉育ち

ヨガ経歴:

十数年に渡り、ヨガインストラクターの千葉県での第一人者として幾多の教室やイベント開催とヨガ指導のスペシャリストです。

BORN TO YOG正式指導者取得、アスリートヨガティーチャートレーニング受講、アスリートフードマイスター取得、ヨガホイール指導者養成講座修了、数を上げれば切りが無いほどの資格も取得、現在もOUTLAND等スタジオ、自主開催にてヨガインストラクターとして活躍中

参加して下さる方が少しでも、ココロと身体が元気になるようなパフォーマンスヨガがモットーです。

笑顔と情熱で全力疾走