

# おとな YOGA & WALKING



ウォーキングは簡単な全身運動として人気がありますが、間違えた歩き方で膝や腰を痛めてしまったと言われる方も多いですね。

そこで、正しく歩くためには簡単そうで奥の深いヨガの基本ポーズが役立ちます！ヨガで正しい体の基礎を作り効果的な全身の使い方が分かれば、脚・腰・背中がまっすぐ伸びて綺麗な姿勢を保ったまま、カロリー消費量の大幅UPも見込めます！

ヨガとウォーキングのW効果をぜひ体験してみてください。

火曜日 10:30~11:30



# YUMIKOの 考える力を養う KID'S YOGA



自分の体の仕組みを知ること、自分と向き合える落ち着いた精神力と忍耐力を養います。楽しんで体を思いっきり動かしながら、体幹を整えてカラダと脳に刺激を与えましょう。



金曜日 17:30~18:30

おとな YOGA & WALKING

9/3・17

無料体験受付中

KID'S YOGA

9/6・20

持ち物：ヨガマット（あればご持参下さい）  
もしくはバスタオル。  
水分補給のドリンク。  
動きやすい服装でお越しください。

<予約・問合せ>

守口市河原町8-22 守口文化センター  
06-6992-1276

アクセス：京阪守口市駅東口すぐ 京阪百貨店横  
谷町線 守口駅③番出口 徒歩9分

ヨガインストラクター：ユミコ

20年前、日々の生活の質を上げる体作りを目指すヨガを伝えたいという強い想いを抱きヨガ指導者になることを決意。

単身インドに渡りヨガの指導員免許を取得。  
アシュタンガとアイアンガーヨガを組み合わせたヨガ指導を行っている。

現在は東京と大阪を拠点に毎日元気に活動中。

