



YUI FITNESS
COMMUNITY

ヨガのための コンディショニング



「良い状態」とは『自然体=身体が持っている当たり前の反応を出来る身体の状態』です。
このコンディショニング（運動）は、それを手に入れられる運動です。
ほんの少しの時間と、手間をかけておこなうだけで、私たちの身体はみるみる変わり、不調は改善され、能力は向上します。それを自分で自分の身体に合わせておこなう事が出来る方法が、コンディショニングです。

ヨガをもっと安全に！もっと効果が出るように、今までよりもより身体を思い通りに動かせるように、筋肉から身体を整えます。
ヨガを深めたい方、ヨガをこれから始めようかと思っている方、体の整え方のコツを知りたい方、スポーツのパフォーマンスを上げたい方、男性の方、どなたでも参加できます。

3月17日（日）

10:30 ~ 11:30

料金 3,500円

持ち物 ヨガマット、バスタオル、スポーツタオル各1枚

水分 ※膝下を出しやすい服装で参加ください。

☆定員がありますので、お申し込みはお早めに。

中田 幸恵（なかだ ゆきえ）
YUI FITNESS COMMUNITY 代表

日本コンディショニング協会
コンディショニングインストラクター

2001年 フィットネスインストラクターとして活躍
2004年 岩手県盛岡市へ帰郷
2010年 コンディショニングに出会い、自身の体調が改善されたことから、現在は従来のエアロビクス指導に加え、子供から大人へ、ジュニアアスリートなど幅広い年代の方に筋肉を整える習慣「コンディショニング」を通じて運動指導をする。



内面から美しくをサポート
Holistic Beauty yoga & aroma
Kazumi Studio

〒027-0084 岩手県宮古市末広町 8-1 2F

<http://kazumi-yoga.com>

E-mail : studio@kazumi-yoga.com

TEL/FAX : 0193-77-5633