ランニング大学　１１講座　参加案内

大人ヨガ入門編

～しなやかな背骨と動きの良い肩甲骨を～

肩甲骨を動かすことで骨盤が連動して動きラン・ウォークで推進力を生み出します

- 期　　日　　２０２４年１１月１７日（日）
- テ　ー　マ　「ランニング、ウォーキングのためのヨガレッスン」
- 講　　師　　御栗　規子先生　～パーソナルヨガトレーナー
- 会　　場　　深川スポーツセンター　第４研修室

＊アクセス　東京メトロ東西線／都営地下鉄大江戸線
「門前仲町駅４番出口」から徒歩５分
JR 京葉線「越中島駅１番出口」から徒歩２分
https://www.koto-hsc.or.jp/sports_center2/
＊更衣室　ロッカー　シャワールーム完備

- 受 講 料　　特別価格 1,000 円　当日受付でお支払いください
- 参 加 賞　　ヨガマット初心者用

＜スケジュール＞

9：30～	受付
10：00～10：15	オリエンテーション、講師・スタッフ紹介
10：15～11：30	御栗先生　ヨガレッスン
11：30	ヨガプログラム終了

＜講師紹介＞　御栗　規子（Mikuri Noriko）・全米ヨガアライアンス認定 RYT200 取得
・シニアヨガ認定指導者　・骨盤ヨガ認定指導者　　上半身にフォーカスを当てて難しくないポーズからスタートします。体全体を使う動きも入れていきます。ライフステージによって様々な 体の悩みは出てきますが、ヨガを通して 一緒に乗り越えていきましょう。

＜持参物＞運動ができる服装　　健康保険証　　筆記用具　水分(約 500ml)

バスタオル＊ポーズの補助目的で使用します　肩幅の２倍以上の長さがあるものを用意ください

＜定員＞　３０名　＜締切り＞１１月８日（金）

＜参加フリーのオプション企画＞

・隅田川テラスファルトレイク ： ランニング
・月島メロンパンミニミニマラニック:ウォーキング
　　開催時間：12:00～13:30
　　ヨガレッスン修了後、休憩軽食後スタートします。

参加は自由です。ご都合に合わせてご参加下さい。

ロッカー、更衣室、シャワー使用できます。

研修室は施錠しますので荷物を研修室に置くこともできますが貴重品はご自身で管理して下さい。

＜開催･参加規約への同意＞

お申し込みは下記にご同意いただいたうえでお願いいたします

①参加者の傷病や携行品の紛失、その他事故の発生に際して、主催者は責任を負いません②開催プログラムの一部を変更する場合もございます③個人情報については、参加者へのサービス向上を目的とし、詳細情報の通知･案内等に利用します。各種案内を希望しない方はその旨をお申し出ください④やむをえない理由によるプログラムの変更や開催途中の打ち切りの際は、参加費用の一部または全額を払い戻しできない場合もございます⑤開催中の映像の掲載権は主催者に属します

＜申込みお問合せ＞
メールにて「ランニング大学１１月講座受講申込み」と明記のうえ
・お名前　　・住所　　・携帯電話番号　　・生年月日（保険のため使用します）
・オプション企画参加の方はコース（ラン　ウォーク）をご記入いただき
ランニングの世界・友の会　八塚英嗣まで
メールアドレス：spkw7bm9@yahoo.co.jp　　📱 080-5484-9819