

10月10日(月)祝日

シーアリーナ体育まつり

色々なヨガを体験してみませんか？

①太陽礼拝 10:00～10:50 (佐々木)

前屈・後屈を交互に行うアーサナ(ポーズ)で全身を気持ちよく動かし、最後には呼吸に合わせて動けるようにポーズのポイントを押さえてお伝えしていきます。

筋トレの要素も入っているので、終わった後は、心も身体もスッキリしますよ♪

②ダットン・ワイクルー 11:00～11:50 (藤井)

古典ムエタイの戦士が行っていた準備体操と、現代のムエタイジムで行われているダットン体操をミックスしたムエタイ式ヨガ、ダットン。

代謝を上げて脂肪を燃焼し、痩せやすい体を作ります。

美しい動きを持つ闘いの舞「ワイクルー」は、全身に効くスロートレーニング、そしてストレッチ効果があり、ウォーミングアップとしても活用できます。

※宮古市で、この資格を持っているのは藤井指導員だけなので、シーアリーナスポーツクラブでしか体験できないものとなっております！

○ 場所・定員 晴天時…屋外芝広場(定員なし)

雨天時…幼児高齢者(定員:12名)

○ 持ち物 飲み物、タオル、ヨガマット(持参可・貸出有)

ブランケット等(必要な方)

○ 参加料 無 料 (フォーラム棟1F 窓口で受付を行ってください)