

2020年 短期教室 参加者募集！！

# 体と心々アするヨガ

## ～マインドフルネス瞑想～

<p>内 容</p>	<p>“ 慈愛のヨガ・気づきのヨガ ”と言われるクリパルヨガ(★)と体・心・脳のストレスを軽減し、幸福感を高める効果のあるマインドフルネス瞑想を繰り返し練習し、疲れにくい体と心を育んでいくヨガ講座です。</p> <p>★クリパルヨガは、外見的に美しいポーズをとることや難易度の高いポーズをできるようになることがゴールではありません。          ヨガのポーズや呼吸法を通して、日々移り変わる自分の内側のバランスを探り、整えていくことを大切にしています。</p> <p>&lt;こんな方にオススメ！！&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・体だけでなく心や脳の疲労もスッキリさせたい方</li> <li>・ありのままの自分を認め、自分への信頼や思いやりを培いたい方</li> <li>・仕事の効率を高めたい方</li> <li>・人間関係を円滑にしたい方etc</li> </ul>	
<p>開講日時</p>	<p>1期:6月1, 8, 29日(月):『肩こり・頭痛をスッキリ！！やわらげるヨガ』</p> <p>2期:7月6, 13, 27日(月):『全身のリンパの流れを良くする代謝アップ！ヨガ』</p> <p>3期:8月3, 24, 31日(月):『安眠ヨガ(夜の寝つきを良くするヨガ)』</p> <p>18時30分 ～ 19時45分(75分)</p>	
<p>会 費</p>	<p>MHI・MHPSの社員家族, OB 5,300円／期</p> <p>一 般(上記の社員家族以外) 5,500円／期</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ MHI・MHPSの社員家族, OB ビジター 1,900円／回</li> <li>・ 一般(上記の社員家族以外) ビジター 2,000円／回</li> </ul>	
<p>傷害保険</p>	<p>個人で傷害保険に未加入の方は、当館のスポーツ保険に加入することができます。(任意)          (2020年度の保険料は高校生以上1,850円/年, 65才以上1,200円/年です。保険期間は2020年4月～2021年3月末まで有効)          ※個人で傷害保険に加入されている方は、保険会社名を確認させていただきます。</p>	
<p>定 員</p>	<p>15名 (※3名以下の場合は中止になりますのでご了承ください。)</p>	
<p>場 所</p>	<p>三菱重工総合体育館 フィットネスルーム</p>	
<p>講 師</p>	<p><b>岡本 亜紀</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 米国クリパルセンター公認クリパルヨガ教師</li> <li>● 全米アライアンス200H認定教師</li> <li>● 高齢者のためのヨガ, 椅子ヨガ指導者資格</li> <li>● インターナショナルヨガセンターアシュタンガヨガ認定教師</li> <li>● マタニティヨガ協会マタニティヨガ指導者資格</li> </ul>	
<p>申込方法</p>	<p>①電話予約を必ずお願いします。</p> <p>②受講料と申込書記入は、当館トレーニングルーム受付にてお願いします。(当日可)</p> <p>③MHI・MHPSの社員家族の方は入会申込書記入の際に社員氏名・所属・従業員番号を記入していただきます。確認の為、社員証コピー及び受講者の保険証を持参して下さい。</p>	
<p>備 考</p>	<p>ヨガマット, 水, タオル, 動きやすい楽な服装(ズボンは膝の隠れる長さ, ジーンズ不可)          ※ヨガマットがない場合、無料貸し出ししてしますので申し出て下さい。</p>	
<p>お問合せ先</p>	<p>三菱重工総合体育館 [住所]長崎市淵町2-18(バス停:ロープウェイ前)          電話:095(833)1038 [担当:大倉] ☆駐車場完備</p>	