

リラクゼーションヨガ

THSASPORTSNEWS

第21号

実施した「無料体験会」が**大好評**だったため
約4年ぶりに「**新規プログラム**」を開講します！！

2023年12月1日より、新規申込開始しています！

このような方にオススメです♪

- ・ストレス解消したい方
- ・日々の疲れを癒したい方
- ・気持ちをリフレッシュしたい方
- ・凝り固まった体をほぐしたい方

リラクゼーションヨガとは？

アロマオイルを使用し、呼吸に意識を向けてゆったりとポーズを行いながら心と体を繋いでいくことを意識したヨガです！

形にこだわるのではなく、今のあるがままの自分の心と体に向き合い、ストレスによる自律神経の乱れやバランスを整えることを重視します。

また歪みの調整や、ケガをしにくいしなやかな身体を目指していきます。



ラベンダーの香りを使用しています♪

実施場所：帝京平成大学 千葉キャンパス9-501教室

曜日・時間 木曜・15:00～16:00

(開催日程の詳細は、HPより4クールカレンダーをチェック！)

2023年11月にリラクゼーションヨガの「無料体験会」を実施しました！

体験会の様子

参加者の感想を紹介します！✍️

●内容について

- ・誰でも参加できるところが良かったです。
- ・良い香りでゆったりと癒されました。
- ・頭が痛かったが、参加したら治っていました。

●指導者について

- ・素晴らしい素敵な方でした
- ・初めて体験させていただきリラックスできました。
- ・とてもわかりやすく説明され、楽しかったです。
- ・やさしい声で心地よかったです。



現在、帝京平成スポーツアカデミーでバレトンのインストラクターとして活躍しているHaruka先生は、スポーツクラブ等でヨガの指導もしています。指導が丁寧な先生です💎

心身のリフレッシュを目的としておりヨガ経験の有無は問いません
体がかたくて心配な方、ヨガが初めての方、ヨガが好きな方
ゆったりと動くのが好きな方など、どなたでも参加ができます♪

Haruka先生

プログラム体験のご予約はお電話にて！

0436-74-6369



営業時間

火曜～金曜 9:00-16:00

※定員が満員の場合は、ご体験できかねます
※大学関連行事や祝日はお休みとなります。

帝京平成スポーツアカデミー
ホームページ



PICK UP / プログラム

会員様のお喜びの声を紹介します♪

気になった方は、1度無料体験できますのでぜひご参加ください
ほかにも様々なプログラムがありますので、ホームページをご確認ください!!



リレーションストレッチ&動作改善トレーニング教室



帝京平成大学の教員の指導により腰痛・肩こりが改善♪

ストレッチを丁寧に指導してくださるので肩こり、腰痛が改善されました。新しい友達ができ、ストレス発散にもなります。

対象 シニア/曜日・時間 月曜 13:00-14:00
場所 帝京平成大学千葉キャンパス 9号館502教室

かんたん筋力トレーニング教室



帝京平成大学教員が指導を行います。自分の体重やチューブを利用した筋力トレーニングなど専門的な指導を受けることができます



帝京平成大学の教員の指導は丁寧で分かりやすいです♪

ただ身体を動かすだけでなく、何故そうするのか、その結果どうなるのか等わかりやすく説明してくれるのがいいです!

対象 一般/曜日・時間 月曜 18:00-19:00
場所 帝京平成大学千葉キャンパス 9号館502教室

初めてのヨガA



初心者でも安心して参加できてリラックスできています!
体の痛いところや、固まったところを1週間に1度見直すことができ、とても身体にいいです。リラックスもしています。

対象 一般/曜日・時間 水曜 17:10-18:10
場所 帝京平成大学千葉キャンパス 9号館502教室

基本のヨガA



講師の指導がよく無理なく続けられます!

講師の指導が良く、再入会しました。年齢的に健康維持が必要なので無理なく続けられて嬉しいです。

対象 一般/曜日・時間 水曜 18:20-19:20
場所 帝京平成大学千葉キャンパス 9号館502教室

親子で楽しむ体づくり教室

親子で参加するプログラムですので、お子様と、運動を通じコミュニケーションをとることができるのも魅力です!

帝京平成大学の学生講師の指導は工夫があり、楽しいです
先生方が優しく、わかりやすく教えてくださり、季節ごとのイベントもしていただいたりとても感謝しています。

対象 年中~小学生/曜日・時間 土曜 13:00-14:00
場所 帝京平成大学千葉キャンパス 体育館

キッズテニス



子供にあったグループ分けの指導が魅力です!

子供たちにあったグループ分けがされていて、内容も子供たちに合わせ組まれていよいよです。きちんと、こどもを見てもらえています。

対象 年長~小2/曜日・時間 土曜 8:30-9:30
場所 帝京平成大学千葉キャンパス テニスコート

賛助会員

帝京平成スポーツアカデミーは近隣の企業、団体によって支えられています。

- ・ミズノ株式会社・ゆうりFP株式会社・株式会社伊藤園・小湊鐵道株式会社
- ・シティライフ株式会社・辰巳台社会福祉協議会・ちはら台地区自治会連合会・八幡宿第一ホテル