

BLUE TRAINING(ブルートレ)

ダイナミックかつ正確で怪我のないスキルフルなパフォーマンスを身に付ける本気で身体と向き合う倶楽部

名古屋のフィットネス業界を盛り上げ、活躍中の4人のスペシャリストが集結しました。アクアブルーオヴティ発、インストラクター向けの年間トレーニングをご案内致します。

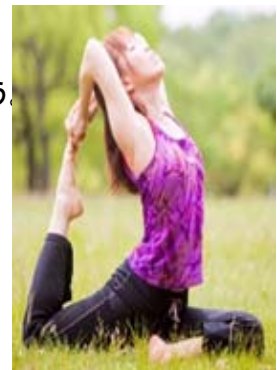
今回、ご紹介する研修は…4つのカテゴリーから成り立っています。まず、ピラティスで身体の癖をニュートラルに戻し安定させていきます。そして次に、体幹トレーニングで安定した身体をさらに強化していきます。そして、ジャイロキネシス®で背骨と四肢の連動を促し、最後にヨガで、太陽礼拝のシークエンスを何十回と繰り返しながら自分の弱みを知り、本気で自分自身の身体と向き合える年間を通して一貫した内容となっております。

この1年で本気で身体を変えたい方、パフォーマンスの質を上げたい方に、是非お勧めです。

第7回	11月20日(日) 15:00~17:00	ヨガ(太陽礼拝基本)	迫口律子	上社スイミングスクール	4,000円(税込み)
第8回	12月25日(日) 15:00~17:00	ヨガ(太陽礼拝108)	迫口律子	上社スイミングスクール	4,000円(税込み)

■講師・講座紹介

太陽礼拝とは、太陽から受ける様々な恩恵に感謝を表す礼拝の舞です。シークエンスはとてもシンプルですが、全身をくまなく使います。一連の動きを呼吸と共に、流れるように行うことで、全身に刺激を与え、強さと柔軟性をもたらしてくれます。人間には、108つの煩惱(怒り・妬み・強欲・愛欲など、迷いや苦しみの原因となる心)があるとされています。108回太陽礼拝では、1つの礼拝毎に、煩惱が1つずつ浄化されていきます。11月は、ヨガや太陽礼拝の基本の動きと呼吸を習得し、12月は、108回太陽礼拝へと挑戦していきます。動的な瞑想を感じ、自分自身と向き合って、心身共にすっきりと、新しい年を迎えましょう。



迫口律子「ヨガ太陽礼拝」講師

■申し込み先

<https://ws.formzu.net/fgen/S55855879>

※申し込みを確認後、担当武田より連絡いたします。その他、ご質問等は担当武田まで、ご連絡お願い致します。

auqa_blue_of_ta@yahoo.co.jp