

ゴルフヨガ ワークショップ

なめらかなスイングで飛距離アップ!!
～ゴルファーのためのスポヨガ～

スポヨガは、ヨガにピラティスのエクササイズを取り入れた
アスリートのためのプログラムです

ゴルファーのためのヨガ「ゴルフヨガ」

スポヨガの提供するゴルフヨガは、ゴルフシューズを履いて、ゴルフウェアのまま、ドライバーを持って、ティーグラウンドでもできるプログラムです。ウォーミングアップの要素だけではなく、ゴルフに必要な肉体の強化もできるように、プロゴルファー・松井丈氏の監修のもと、構成しています。正しい呼吸法を取り入れて、メンタルのバランスも整えます。

ファッションブルなゴルファーから、プロゴルファーまで、ゴルフに真剣に取り組んでいて、ヨガをやったことない人にもできるプログラムです。



* ティーチングプロ・松井丈 *
PGA会長・松井功氏を叔父に持つ。
正確なショットを放つための「美しいスイング」を創り上げる事には定評がある。

【日 時】 毎月第一土曜日 10:15～11:30 ※詳細はスタジオにご確認ください

【場 所】 メロウボーテ代官山 (<http://www.mellowbeaute.com/>)

〒150-0034 東京都渋谷区代官山町19-4 代官山駅ビル2F

TEL 03-5428-2780 FAX 03-5728-2351

【参加費】 ￥3,000(税込) ※レンタルクラブ代含む

【持ち物】 動きやすい格好・フェイスタオル

【定 員】 限定15名

【講 師】 今井美紀

SpoYogaディレクター

IYCヨガベーシック指導者養成コース修了正式指導者資格取得

FTP認定マットピラティスアドバンスインストラクター

筋肉バランスの調整を行うキネシオロジスト

【内 容】

呼吸に合わせて体を動かすスポヨガは、コア(体幹)コントロールを高め、関節の可動域を広げます。

- * 下半身を安定させて飛距離アップ。
- * コア(体幹)コントロールでパワーアップ。
- * 肩関節の可動域を広げて、なめらかなスイングに。
- * 正しい重心と体の軸を覚えて、ぶれの少ないスイングに。
- * 集中力を高めて、脳と筋肉を正確につなぐことで、精度の高い動きに。
- * 深い呼吸で、集中力もアップ。

※ゴルファー以外の方もふるってご参加ください。

お問い合わせは <http://www.spoyoga.com> , info@spoyoga.com まで。

お申込はお電話で TEL 03-5428-2780(メロウボーテ代官山)



ゴルフヨガ インストラクター養成

ゴルフの知識があって、ヨガに興味がある方。新しいエクササイズを模索しているティーチングプロの方。ゴルフヨガのTTC(ティーチャーズトレーニングコース)のお問い合わせはinfo@spoyoga.comまで。
(次回は夏期を予定)