

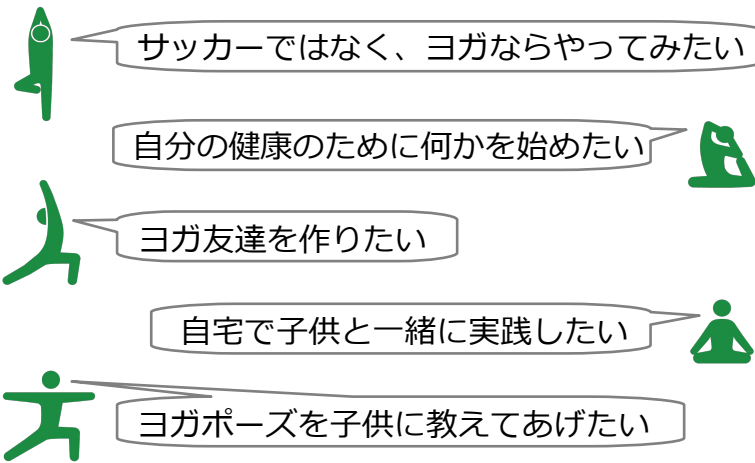
サッカー選手向けヨガを応用し心身の健康増進プログラムに

ママさん必見!!モニター価格!!

☆ママさん対象ヨガクラス実施☆

サッカー選手の能力を高めるヨガを、一般の皆さまの心身の健康増進のためのプログラムにアレンジし、このたび大人の方向けのヨガクラスを企画いたしました。このクラスへのモニター参加者を募集します。

こんな方にオススメ



特別講師のご紹介



ゴーシュ・オングシュマン
1900年初頭、アメリカ、西欧諸国に初めてヨガを紹介したインドヨガの聖人ヨガナンダ氏の末裔。日本では両親が1973年に日本ゴーシュ・ヨガ道場を設立し、現在も外務省・法務省・検察庁などの官庁で福利厚生の一環としてヨガを公式に提供しています。五千年の歴史があるインド流のヨガを体験すると、いままでの固定概念を覆されること間違いありません。

ヨガクラス Q&A

Q.何をやるの？

A.ヨガのポーズと呼吸法を学びます。レッスン中、実践したヨガのポーズとサッカーのパフォーマンス向上との関係をお話させていただくこともあります。

Q.誰が教えてくれるの？

A.ハタヨガ（ヨガの流派の1つ）の正当な継承者であるゴーシュ先生が指導します。クーバーのコーチがアシスタントとしてサポートします。

Q.体が硬いけど大丈夫？

A.体が硬くても大丈夫です。難しいポーズはありません。呼吸法の習得がメインとなるヨガです。

Q.ヨガマットは必要？

A.バスタオルをご用意ください。十分対応できます。ヨガマットをお持ちの方はご持参いただいても結構です。

COERVER®COACHING SOCCER SCHOOL

NIIZA

〒352-0011 埼玉県新座市野火止5-2-10 CKスクエア屋上(8F) ヴァーサス新座フットサルクラブ内
Phone & Fax: 048-479-3004 E-mail: niiza@coerver.co.jp http://www.coerver.co.jp



ママさん対象ヨガクラス実施概要

【日 時】 2017年1月17日、24日、2月7日、14日、21日、28日 計6回

10:30~11:30 (60分)

【会 場】 埼玉県新座市野火止5-2-10 ヴァーサス新座フットサルクラブ
CKスクエア6階 エレベーターホール前集合 室内で開催致します。

【対 象】 ママさん及び成人女性
(お子様連れでも大丈夫です。)

【内 容】 ヨガのポーズと呼吸法

【持ち物】 動きやすい服装、バスタオル (又はヨガマット)、飲み物



【参加費】 モニター価格 お一人様 ¥ 1,080- / 1回

【お支払方法】 スクール生保護者：スクール会費と一緒に引き落とし
一般参加者：参加確定後、1週間以内にご案内する指定口座までお振込みをお願いしま
す。

※お振込み手数料はご本人様負担となりますので予めご了承ください。

【お申込方法】 メール申込のみでの受付となります。

申込開始日時：12月26日 (月) 12:30から受付開始

※開始時刻より前のメールは受付致しませんので予めご了承ください。

※複数回ご予約可能です。3回目のみなど途中からの単発でのご予約も可能です!!

宛先：niiza@coerver.co.jp

件名：ママさんヨガ申込

①参加者名

②お子様がスクールにいる場合はスクール生名

③連絡先電話番号

※上記の内容をメールに記入して送信願います。メールを確認後、ご予約完了のお電
話をさせていただきます。

【お知らせ】 ジュニア向け【サッカー×ヨガクラス】も開催を予定しております!!

呼吸法でサッカーのパフォーマンス向上を!

★詳しくは当スクールHPでご確認ください★



【新座校HP】

○注意事項○

怪我や事故の場合、応急処置は行いますが一切の責任は負いかねますので、各自保険への加入をお勧めいたします。

参加者の映像や写真を広告宣伝等の素材として使用することがございます。あらかじめご了承ください。

COERVER® COACHING SOCCER SCHOOL

NIIZA

〒352-0011 埼玉県新座市野火止5-2-10 CKスクエア屋上(8F) ヴァーサス新座フットサルクラブ内

Phone & Fax: 048-479-3004 E-mail: niiza@coerver.co.jp http://www.coerver.co.jp

