

OSC ヨガイベント!

2023
6/11
(日)

初夏の ヨガフェス

IN ヨシダ大島体育館内 大アリーナ ~射水市役所の隣~

★特別レッスンスケジュール★

定員

各レッスン40名

① 10:30~11:15

ヨーガセラピー

OSC
指導者



海老美奈子

体が硬い方でも大丈夫!
簡単なポーズ、深呼吸、
リラクゼーション重視で
心も体もすっきりしましょう。

●水曜
19:30~20:30
「ヨーガセラピー」
担当

② 11:30~12:15

骨盤底筋トレーニングヨガ

特別
ゲスト



今岡まさみ

健康と若返りのカギを握る
「骨盤底筋」
身体の不調の他、姿勢の
改善や下腹の引き締めにも
効果があるヨガです。

●わかりやすい言葉で楽しくなる
クラス作りがモットー。
現在は富山県内5か所で
指導者として活躍中。

③ 12:45~13:30

骨盤調整ストレッチ

OSC
指導者



高倉優子

あらゆる不調の原因に
なる骨盤の歪みを解消
して、健康な美ボディ
を手に入れましょう!

●火曜
10:00~10:50
「ゆるコア健康体操」
担当

④ 13:45~14:30

やわやわ~っと
ホイールヨガ

OSC
指導者



中澤朗子

ホイールという補助具を使い、
普段伸ばしきれない部分を
やわやわ~っと伸ばしてい
きましょう。初心者大歓迎!!

●火曜 18:30~19:20
木曜 13:00~13:50
「ホイールヨガ」担当

⑤ 14:45~15:45

60分

チャレンジホイールヨガ

特別
ゲスト



CHIAKI

通常のヨガクラスでは難易度の高いとされているポーズも、ヨガ
ホイールを使用する事によりチャレンジが可能となります。
完成度にとらわれることなく様々なポーズを楽しみましょう。

●バントワーリングやジャズダンスの経験を経て、ヨガ
と出会う。アクティブなクラス運びと、的確なインス
トラクションが人気。現在は高岡市に自身のスタジオ
を構えその他富山県内7か所で指導、養成コース
講師として活躍中。yoga space infinity 代表

※ホイールをレンタルされる場合は、別途300円が必要です。(限定20個)

参加費

★各レッスン10分前
から受付・入場開始

レッスン チケット	前 売		当 日
	OSC会員価格	一般価格	
①~④	800円	1,000円	1,300円
⑤	1,000円	1,200円	1,500円
1DAY	3,400円	4,200円	5,400円

表示価格はすべて税込みです。

★チケットは、フィットネスジム「まびいあ」受付にてお求めください。

主催・お問合せ



特定非営利活動法人 (NPO法人)

おしまスポーツクラブ

射水市新開発300 ヨシダ大島体育館内
TEL・FAX (0766) 52-7719