



朝ヨガ



朝ヨガとは、その名の通り
朝、ヨガを行うこと！
朝ヨガをやるとういことが盛りだ
くさんです！！

★ハッピーホルモン「セロトニン」が分泌される！

セロトニンとは通称ハッピーホルモンとも言われ、不安やストレスを解消し、幸せを感じやすくなります。

セロトニンは、リズム運動で増えると言われています。ゆったりとした呼吸と共に動くヨガは、セロトニンの分泌にとっても効果的なんです。つまり、太陽の光を浴びながらヨガを行うと、セロトニン増加に繋がるということ！

★ダイエット効果！

呼吸に合わせてゆっくり動き、少しずつ身体を目覚めさせていく朝ヨガは、血流を促す効果があります。血流が良くなると、代謝が上がり脂肪が燃焼されやすくなります。嬉しいことに、一度上がった代謝は一日中上がったまま過ごせるのです！

また、排泄の時間と言われている朝に、内臓を刺激したりマッサージするポーズを行うと、体内の老廃物をデトックスする効果も期待出来ます。

ヨガの後のダンスエクササイズと合わせて行うことで相乗効果も期待できます！

開催日時 11/15(火)・24(木) 9:30～10:30 (受付開始 9:00～)
場所 東部体育館 1F アリーナ
会費 500円(各回)
対象 18歳以上の人
持ち物 飲み物・ヨガマット (ある方)・運動のできる服装

※事前申込不要。当日、会費持参で直接東部体育館へお越しください。

開催時間の2時間前(7:30)から終了時刻までの間に静岡市南部に[大雨・洪水・暴風]警報のうちいずれか1つでも発表されている/された場合は教室が中止となります。

お問合せ

静岡市東部体育館

<指定管理者：(公財)静岡市スポーツ協会>

054-264-8485

短期教室



Twitter

