



身体の深層部の筋肉にアプローチしながら  
オルゴンリングの波動のパワーを実体験!



# オルゴンストレッチ&ヨガ 2016

一般社団法人 *Studio Natural Heart*

深層リンパトータルビューティアカデミー

**筋肉の柔軟**

**血行リンパの流れを良くする**

**関節の可動域をひろげる**

硬くなってしまった筋肉、普段使っていない身体の深層部の筋肉。  
オルゴンリングの波動のパワーとのジョイントで、筋肉を柔軟にして関節の可動域を広げましょう。  
今まで出来なかったストレッチやヨガのポーズが、簡単にこなせる事も可能です。身体のしくみを勉強しながらインナーマッスルにアプローチ、リンパの流れや血流を良くしてシニアクラスでは無理なくスローエイジングケアで、いつまでも若々しい健やかな身体をつくりましょう。

開催日 (※各コース定員 20名)

## 一般ベーシックコース

9月11日(日) ★AM:10:00~終了 11:30

9月14日(水) ★AM:10:00~終了 11:30

## シニアミドルエイジコース

9月14日(水) ★PM:1:00~終了 2:30

## インストラクターコース

9月14日(水) ★PM:3:00~5:00



ベーシックコース

参加費	一般/フリー	初回¥3000	2回目~ ¥2000
	ビジター	¥1700 (※社団TBA会員 年会費¥3000)	
※対象	ベーシック	中学生以上~70歳	男性可
	シニアミドルエイジ	40歳以上~	男性可



シニアミドルエイジコース

※椅子を使ってトレーニングするコースです。

## Program

- 初回参加の方 ■健康セミナー 10分トーク
- オルゴンストレッチ&ヨガ トレーニング
  - リラックスする呼吸法
  - オルゴンリングで硬い筋肉を速攻にほぐす方法を習得
  - ねじりのポーズで腰周りや腸にアプローチ
  - 上半身 下半身をスレンダースティックで伸ばすテクニック
  - 曲がった背中 ひじひざを速攻に伸びるのを実体験

## Access

宇治市産業振興センター二階 (宇治ベンチャー企業育成工場)  
〒611-0033 京都府宇治市大久保町西ノ端1番地の25

## 申込・お問合せ

一般社団法人 *Studio Natural Heart*

深層リンパトータルビューティアカデミー

URL://http://www.nh-rinha.jp

☎ 0774-41-7817 FAX 0774-44-0817

