



## フィットネス教室 「リニューアルして再開 「笑いヨガ&コンディショニング」

休止していた、フィットネス教室について内容を一部変えて再開します。1回の教室で「笑いヨガ」を1時間、コンディショニングを1時間行います。月2回の開催とします。月会費は1,000円、会場は「働く婦人の家」です。開催日につきましては、裏面に掲載しています。ご覧ください。

「笑いヨガ」と「コンディショニング」について、ご紹介します。

### 【笑いヨガとは・・・】

笑いヨガは、誰でもできる笑いの健康法です。1995年にインド人医師 Dr.マダン・カタリア夫妻が考案したもので、ユーモア、冗談、コメディは使わず、理由なく笑うというユニークな方法です。

笑いの体操と、ヨガの呼吸法をあわせているところから笑いヨガと呼ばれています。酸素がたくさん取り入れられ、健康と活力が実感できます。

体操としての笑いでも、おかしいと感じて笑っても、身体への健康効果は全く同じです。グループで笑っていると、おもしろくなくてもだんだん楽しくなってくるので、無理なく続けられる運動で、現在では100カ国以上に広がっています。（「笑いヨガ協会」解説より）

### 【コンディショニングとは・・・】

トップアスリートも用いているトレーニング方法のひとつです。スポーツパフォーマンスを最大限に高めるためには、それぞれ競技に必要と考えられる筋力やパワーの向上だけではなく、柔軟性、全身持久力など競技パフォーマンスに関連するすべての要素をトレーニングし、身体的な準備を整えることです。また、一般の人々にとっては、快適な日常生活を送るために、筋力や柔軟性、全身持久力をはじめとする種々の体力要素を総合的に調整することです。

年齢・性別に関係なく、また無理なく参加できる内容です。ご参加をお待ちしています。お問い合わせは、下記事務所まで。

### 教室募集状況

募集中：親子卓球／サッカー／フィットネス教室  
募集停止：親子バドミントン／チア・リーディング／親子テニス

### 特定非営利活動法人総合型SC長与スポーツクラブ

長与小学校体育館内 HPアドレス <http://www.nagayosc.sakura.ne.jp/NSC>

TEL/FAX 095-865-9511 メールアドレス [nsc@jewel.ocn.ne.jp](mailto:nsc@jewel.ocn.ne.jp)

### 事務所開設時間

月・水・金  
14:30～16:30

## フェアプレイで日本を元気に

あくしゅ あいさつ ありがとうをしよう！  
(日本体育協会 フェアプレイキャンペーン より)

