

ロディヨガ®体験会



ロディヨガとは

世界初バランストレーニング玩具 RODY（ロディ）を使用して行う、カラフルで楽しいヨガプログラムです。

体幹を鍛え、正しい姿勢が身につく、運動神経や柔軟性・バランス感覚を養う、集中力を高める、脳の発達を促すなどの効果があります。

カラフルで可愛いロディを使うことで子供たちのモチベーションがアップし、楽しく運動を行うことができます。

開催日 令和5年12月16日午後1時～2時

場 所 富山市民プール 多目的ホール

対 象 5歳～6歳

定 員 10名（先着順・定員になり次第締め切ります）

参加料 1,000円（キャンセルは前日までにご連絡ください。当日キャンセルは返金しません）

講師 柴田千尋（キッズヨガ・ロディヨガインストラクター）

申込方法 所定の申込書と参加料を添えて富山スイミングクラブ受付でお申し込みください。

お問合せ先 TEL:076-425-1568



切 り 取 り

ロディヨガ体験会申込書

ふりがな
氏名

男 ・ 女

生年月日

年

月

日

（ 才 ）

住所

電話番号

（

）

ロディヨガ®とは

ロディヨガ®には以下のメリットがあります。

- **心と知性を伸ばす**：ヨガのゆっくりとした動きの中で、自分の身体や感覚に気づき、創造力や想像力を育むと言われています。
 - **姿勢が美しくなる**：ロディに乗ることでコアが鍛えられ、正しい姿勢が身につきます。またヨガのポーズで柔軟性が高まり、骨盤のゆがみも調整されます。
 - **集中力が向上する**：ポーズのキープやヨガの呼吸法により、楽しい中でも自分と向き合うことが自然できるので集中力が高まります。
 -
 - **バランス感覚が向上する**：ロディは不安定なので、バランスを保とうとする前庭感覚が働きます。これは運動神経や協調性にも影響します。
- また、ロディが補助具の役割も果たすので難しいポーズにも簡単にチャレンジすることができます。

ロディヨガ®は、子供から大人まで楽しめるプログラムです。

ぜひロディヨガ®に挑戦してみてください。

