

福岡でもついに実現！

スポーツ整形外科&ヨガスタジオ コラボ企画！！



柔軟性強化や体幹・四肢筋力強化の上に精神強化の作用も期待できるヨガを、スポーツチームや選手（野球界ではイチロー選手・サッカーの長友選手・テニスの錦織圭選手などをはじめ多くのプロスポーツ選手）も練習の一環として取り入れているとのこと。

海外では当然、日本でも関東の方ではもうすでに盛んに行われています。

当スポーツクリニック整形外科医であり、スポーツドクター・ヨガインストラクターの長島加代子からアスリートの為のヨガを福岡の皆さんにご紹介します。

今回、特別企画として整形外科とヨガスタジオのネットワークを結んでおります。i-yogaから、ご自身もアスリートとして記録を残されておりますが、アビスパ福岡やパラリンピック選手などトップアスリートのトレーナーとして活躍されております。代表取締役ヨガインストラクター糸山貴美子先生を講師にお招きし、アスリートの為のヨガをスポーツ指導者やアスリートへ体験して頂く会を開催することとなりました。ヨガって何だろう？という疑問に体感してもらい、そして今後のスポーツのためのトレーニングの一部としてヨガを取り入れるきっかけとしての良い機会になればと切望しております。

アスリートの為のヨガ ワークショップ

平成 30 年 6 月 16 日（土曜） 17:00~18:30 講演+ヨガ（90分）

一般 2000 円、学生（小・中・高） 1000 円

【場所】

まえた整形外科 博多ひざスポーツクリニック 2F
リハビリテーションルーム奥 WORK OUT スタジオ

【持参物】

タオル・飲み物・ヨガマット（またはバスタオル）

【参加予約】

- ・まえた整形外科 [092-710-7455](tel:092-710-7455)
- ・i-yoga スタジオスタッフ



 まえた整形外科
博多ひざ・スポーツクリニック