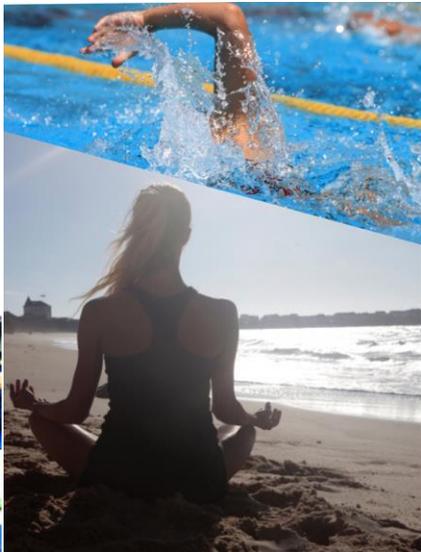


# 第20回CMC新年マスターズフェスティバル

CMC新年マスターズ  
でも開催決定！！



## 《マスターズスイマーのため》の コンディショニングヨガ

2019年1月19日(土)

① 午後12:30~13:05

1月20日(日)

② 午後12:30~13:05

参加費  
無料

日本スポーツ協会公認水泳教師で全米ヨガアライアンス認定インストラクター奈良佳枝による《マスターズスイマーのため》のコンディショニングヨガレッスンです。怪我なく楽しく泳ごうマスターズ水泳。どなたでも、参加が出来るゆっくりとした動作のクラスです。ヨガの呼吸と動作で身体の調整をしましょう。(男性も、もちろん参加可。歓迎です。)

1レッスン：35分

参加費：無料

持ち物：飲み物、ヨガマット用意あり(持参可)

服装：水着の上にTシャツ短パン等、動きやすい服装

定員各回 15名

申し込み、問い合わせは[swimmersyoga@icloud.com](mailto:swimmersyoga@icloud.com)に

申し込みは代表者、または本人からのメールで

(1) 希望日時(2)名前(3)年齢(4)ヨガ経験ありなしを記入の上、お申込みお願いします。

※スポーツ栄養学には定員はございませんが先着15名に資料配布予定あり。

## 【スポーツ栄養学】

試合前、当日の栄養補給のポイントアドバイス。

ヨガレッスンの前座として行います。

BESTなタイミングでのエネルギー補給でパワーを生み出す！

スポーツ試合時の食事の基本中の基本にピンポイント

絶対に押さえておきたい食事の基本。

どちらかのみ参加も歓迎です。

2019年

1月19日(土)

午前11:30~11:45

1月20日(日)

午前11:30~11:45

奈良佳枝



☆日本スポーツ協会公認水泳教師

☆NESTA認定スイミングコンディショニングスペシャリスト

☆全米ヨガアライアンス認定インストラクター

☆アスリートフードマイスター



QRコード

