

講座番号  
90

講座名

## やさしいヨガ(水)

日時

5/17・31・7/5・19・8/2・16・30・9/6・20 (水)  
10:00~11:15

場所

中央公民館 ホール

回数

9回

定員

20名

講師名

ハル

呼吸を感じながら、心と身体をほぐしましょう。

身体が硬いから・・・運動が苦手だから・・・

そんな方でも大丈夫です。

ヨガが初めての方も大歓迎です。

生き生きとした毎を送るために、一緒にヨガしましょう！

第1～8回 季節に合わせたポーズを行っていきます

第9回 太陽礼拝に挑戦しよう



プロフィール

・とよあけ市民大学  
「ひまわり講師」  
40代 2児の母



教材費

0円

持ち物

・ヨガマット又はバスタオル  
・飲み物