

講座番号

91

講座名

やさしいヨガ(土)

日時

4/22・5/13・27・6/10・24・7/8・22・8/26・9/9・23 (土)

9:30~10:45

場所

南部公民館 大会議室

回数

10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。

生き生きとした毎日を送るために、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・10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