

講座番号

92

講座名

簡単☆骨盤調整ヨガ&マッサージ

日時

4/14・28・5/12・26・6/9・23・7/14・28・9/8・22(金)

13:00~14:15

場所

豊明市福祉体育館 剣道場

回数

10回

定員

20名

講師名

茂津目由美子

回数	日程	講座の内容
1	4/14	ヨガとは? 呼吸法
2	4/28	骨盤とは? マッサージ
3	5/12	骨盤調整とは? ポーズ
4	5/26	マッサージ(15分)
5	6/9	
6	6/23	
7	7/14	呼吸法、座位・立位の ポーズ(50分)
8	7/28	瞑想 (10分)
9	9/8	今までの復習 (呼吸法・マッサージ・ ポーズ)
10	9/22	

骨盤調整に効果のあるポーズを行い、さらに自分でできる簡単なマッサージを行うことで、身体の不調の改善、美しい姿勢を目指します。また、呼吸法を初心者にもわかりやすい方法でおこなっていくことで、こころも軽やかになっていきます。

ヨガの経験がない方でも安心して受けていただける内容になっていますので、お気軽に参加ください(^o^)



プロフィール

- ・IHTA 認定ヨガインストラクター
 - ・看護師
 - ・とよあけ市民大学「ひまわり」講師
- ★市民大学「ひまわり」、集会所(前後駅近く)、などでレッスンをしています。楽しくわかりやすく、そして、わからないことが聞きやすいレッスンをしていきます。からだどこころの変化を楽しんでください(^o^)

教材費

0円

持ち物

- ・動きやすい服装
- ・ヨガマット
- ・飲み物
- ・タオル