

講座番号

93

講座名

女性のための骨盤調整ヨガ①

日時

4/7・21・5/19・6/2・16・30・7/7・21・9/1・15(金)
13:00~14:15

場所

南部公民館 大会議室

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	4/7	ヨガとは? 呼吸法、 座位・立位のポーズ
2	4/21	骨盤・骨盤調整とは? 呼吸法・ポーズ
3	5/19	//
4	6/2	呼吸法、セルフマッサージ、 ポーズ
5	6/16	//
6	6/30	//
7	7/7	//
8	7/21	呼吸法、セルフマッサージ、 ポーズ、瞑想
9	9/1	//
10	9/15	//

からだへの理解を深めて、アーサナ（ポーズ）をおこなうことで、骨盤を整えていき、美しいボディラインをつくります。さらに呼吸法を丁寧におこなうことで、こころとからだを軽くスッキリしていきます。

ヨガの経験が少しでもあれば受講できますよ！



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」や集会所（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、わからないことが聞きやすいレッスンをしていきます。からだと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