

講座番号

107

講座名

ほぐしリラックスヨガ

日時

10/17 10/31 11/7 11/21 12/5 12/19
1/16 1/30 2/6 2/20 (水) 10:40~11:55

定員

20名

講師名

峯松由里子

場所

中央公民館 大ホール

回数

10回

- ・ヨガ初心者の方から楽しんでもらえるクラスです
- ・足ツボや季節の養生法などの東洋医学の知識を織り交ぜながら、カラダ全体をよくほぐして巡りをよくします
- ・全身を調整する動きを取り入れながらバランスを整え、体力も少しずつつけていきます
- ・呼吸法やヨガ哲学も織り込みながら、ヨガの楽しみを知りましょう
- ・最後のレッスンでは太陽礼拝ができるように促します
- ・ヨガで楽しく気持ちの良い時間を共有しましょう！



プロフィール

Laxmi;YOGA 基礎科、専科
ベイベーヨガ、マタニティヨガ、
骨盤リセットヨガ講師資格取得
とよあけ市民大学『ひまわり』講師

受講料

7,000 円

教材費

500 円(設備費)

持ち物

ヨガマットまたはバスタオル
飲み物、汗拭きタオル
動きやすい服装