

講座番号

109

講座名

## 簡単☆骨盤調整ヨガ&amp;マッサージ

日時 10/12 10/26 11/9 11/30 12/14 1/11 1/25 2/8 2/22 3/8(金)

13:15~14:30

定員

20名

講師名

茂津目由美子

場所 豊明市福祉体育館 剣道場

回数

10回

回数	日程	講座の内容
1	10/12	ヨガとは？
2	10/26	呼吸法 座位のポーズ セルフマッサージ(15分)
3	11/9	骨盤とは？
4	11/30	骨盤調整とは？
5	12/14	呼吸法、座位・立位の ポーズ セルフマッサージ(15分) 瞑想(10分)
6	1/11	
7	1/25	
8	2/8	
9	2/22	
10	3/8	

対象者：ヨガ初心者～初級

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^)

受講料

7,000円

教材費

0円

持ち物

- ・動きやすい服装
- ・ヨガマット
- ・飲み物
- ・汗ふきタオル
- ・手ぬぐい又は長めのタオル