

講座番号

110

講座名

## 女性のための骨盤調整ヨガ①

日時

10/5 10/19 11/2 11/16 12/7 12/21 1/18 2/1 2/15 3/1(金)  
13:00~14:15

定員

20名

講師名

茂津目由美子

場所

南部公民館 大会議室

回数

10回

回数	日程	講座の内容
1	10/5	骨盤とは？ 骨盤調整とは？ 呼吸法・ポーズ・瞑想
2	10/19	
3	11/2	
4	11/16	
5	12/7	
6	12/21	
7	1/18	
8	2/1	
9	2/15	
10	3/1	

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！



対象者：初心者～中級



### 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^)

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