

講座番号

118

講座名

リンパケアヨガとヨガトレ～追加～

日時

11/15 12/6 12/20 1/17 2/14 (木)

11:00～12:00

定員

13名

講師名

Michi

場所

豊明団地自治センター ホール

回数

5回

～リンパケアヨガ～

筋肉の伸縮がリンパの流れを良くしてくれます。
ヨガのポーズで深いリンパを活発に。

～ヨガトレ～

ミニボールを使い筋肉を意識しながらヨガトレ。
筋肉を意識して動くことで熱が生み出され、
代謝を上げていきます♪



1回目
から
5回目

ヨガ呼吸法

足のセルフマッサージ

全身調整によるウォーミングアップ

ヨガ（そり・前屈・ねじり・体側）バランスよく行い、
全身を整えていきます。

ミニボールを使い筋肉を意識しながらヨガトレ。

レッスン全体の流れは変わりませんが、

ヨガの内容が少しずつ変わります



※女性限定です。初心者～経験者

- ・モダンバレエ経験20年♪
- ・バレトン ソール・センシセス インストラクター
- ・出産を経て体力の低下を実感。
ヨガで心と身体の変化を実感しました。
自身の経験から、ヨガの素晴らしさをお伝えしていきたいです。

プロフィール

ヨガインストラクター

VIAURA 公認 Laxmi YOGA TTC 基礎科・専科修了

JRFA フットケアセラピスト

とよあけ市民大学「ひまわり」講師

受講料

3,500円

教材費

50円

持ち物

動きやすい服装(素足)
ヨガマット(バスタオルでも)
飲み物、汗拭きタオル