

講座番号

110

講座名

ほぐしリラックスヨガ

日時

4/17 5/15 5/29 6/5 6/19 7/3 7/17
7/31 9/4 9/18 (水) 10:00~11:00

場所

豊明市福祉体育館 会議室

回数

10回

定員

20名

講師名

Yuriko
(峯松由里子)

- ・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
ベビーヨガ、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

0 円

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