

講座番号
120

講座名

リンパケアヨガとヨガトレ～追加～

日時 6/13 7/18 8/1 8/22 9/12(木) 11:00～12:00

定員

講師名

場所 豊明団地自治センター ホール

回数 5回

13名

Michi

～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(設備費)

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