

講座番号

113

講座名

## ほぐしリラックスヨガ

日時

10/16 10/30 11/6 11/20 12/4 12/18

1/15 1/29 2/5 2/19 (水) 10:00~11:15

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

- ・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