

講座番号

114

講座名

やさしいヨガ①

日時

10/12 10/26 11/9 11/23 12/14 1/11 1/25

2/8 2/22 3/28 (土) 9:15~10:25

場所

南部公民館 大会議室

回数

10回

定員

20名

講師名

ハル

呼吸を感じながら、心と身体をほぐしましょう。

身体が硬いから・・・運動が苦手だから・・・

そんな方でも大丈夫です。

ヨガが初めての方も大歓迎です。

生き生きとした毎日を送るために、一緒にヨガしましょう！

対象：妊婦の方以外ならどなたでも

第1～8回 季節に合わせたポーズを行っていきます

第9～10回 太陽礼拝に挑戦しよう



プロフィール

- ・とよあけ市民大学「ひまわり」講師
- ・ヨガインストラクター
- 40代 2児の母



受講料

7,000円

教材費

0円

持ち物

- ・ヨガマット又はバスタオル
- ・飲み物
- ・動きやすい服装