

講座番号

123

講座名

## リンパケアヨガとヨガトレ

日時

10/10 10/24 11/7 11/21 12/5 12/19 1/9 1/23

2/6 2/20 (木) 11:00~12:00

場所

豊明団地自治センター ホール

回数

10回

定員

15名

講師名

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  
10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

VI AURA 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

7,000円

教材費

100円(設備費)

持ち物

動きやすい服装(素足)  
ヨガマット(バスタオルでも可)  
飲み物、汗拭きタオル