

講座番号

109

講座名

きれいになるヨガ

日時

4/15, 5/20, 6/3, 6/17, 7/1, 7/15, 7/29
9/2, 9/16, 9/30(水) 10:00~11:15

定員

20名

講師名

川井恵里子

場所

豊明市福祉体育館 会議室

回数

10回

- ・ヨガ初心者の方から楽しんでもらえるクラスです
- ・季節の養生法などの東洋医学の知識を織り交ぜながら、カラダ全体を良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
ベイベーヨガ、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

飲み物、汗拭きタオル

動きやすい服装