

講座番号
112

講座名

やさしいヨガ 夜

日時

4/9 4/23 5/14 5/28 6/11 6/25 7/9
7/30 8/27 9/10 (木) 19:00~20:10

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