

講座番号  
119

講座名

## やさしいヨガ 夜

日時

5/20 6/3 6/17 7/1 7/15 8/5 8/19  
9/2 9/16 9/30 (木) 19:00~20:10

場所

南部公民館 大会議室+視聴覚室

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