

講座番号

137

講座名

## リンパケアと体幹ヨガ

日時

4/13 4/27 5/11 5/25 6/8 6/22 7/6※

7/13 9/14 9/28 (木) 11:15~12:15

場所

カラット パフォーマンススタジオ 北館4F

回数

10回

※7/6のみ多目的室 北館4F

定員

17名

講師名

MICHI



### ～リンパケア～

ボールを使用してストレッチを行います。  
筋肉を動かすことでリンパの流れを促します。

### ～体幹ヨガ～

インナーマッスルを使いヨガを行います。

※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

0 円

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