

講座番号

101

講座名

リンパケアヨガ

日時

4/13 27 5/11 25 6/8 22 7/6 13 9/14 28 (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～

レッスンの最初に足のセルフマッサージを取り入れて、リンパを流してからヨガを始めていきます。

身体が硬くても大丈夫です。

ご自身の体調やペースに合わせて、無理のないように行いましょう。

集中とリラクゼーションの繰り返しで、心も身体も整えていきます。

日々のケアが自宅ヨガで、出来るよう目指していきましょう♪



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。

※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

教材費

50 円

持ち物

- ・動きやすい服装
- ・ヨガマット(バスタオル可)
- ・飲み物
- ・汗拭きタオル