

講座番号  
99

講座名

# 代謝UPヨガ

日時

4/13・27・5/11・25・6/8・22・7/6・13・9/14・28(木)  
13:15~14:15

定員

15名

講師名

Michi  
(松原 路子)

場所

豊明団地自治センターホール

回数

10回

～代謝UPヨガ～

筋肉を意識しながらヨガを進めていきます。

筋肉を意識して動くことで熱が生み出され、代謝を上げて  
いきます♪

しっかり動きたい方にお勧めです！



ヨガ呼吸法

ボールを使いウォーミングアップしていきます！（コアトレ）

しっかり動きたい方にお勧め♪

1回目

から

10回目

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。

呼吸とともにしっかりとカラダを動かしていきます！

終わった後は爽快です♪♪

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

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

ピラティスインストラクター

FTP JAPAN

マットピラティス ベーシック インストラクター

とよあけ市民大学「ひまわり」講師

教材費

50円

持ち物

ヨガマット  
動きやすい服装  
飲み物  
汗拭きタオル