

講座番号

93

講座名

やさしいヨガ(水)

日時

10/4 18 11/1 15 12/6 12/20 1/17 1/31 2/7 21(水)

10:00~11:15

場所

中央公民館 ホール

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」  
40代 2児の母



受講料

7,000 円

教材費

500 円(設備費)

持ち物

・ヨガマット又はバスタオル  
・飲み物