

講座番号

94

講座名

やさしいヨガ(土)

日時

10/14 28 11/11 25 12/9 23 1/27 2/10 24 3/24(土)
9:30~10:45

場所

南部公民館 大会議室

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
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