

講座番号

96

講座名

女性のための骨盤調整ヨガ①

日時

10/6 20 11/3 17 12/1 15 1/19 2/2 16 3/2(金)
13:00~14:15

定員

20名

講師名

茂津目由美子

場所

南部公民館 大会議室

回数

10回

| 回数 | 日程 | 講座の内容 |
|----|-------|-------------------------|
| 1 | 10/6 | ヨガとは？ 呼吸法、 座位・立位のポーズ |
| 2 | 10/20 | 骨盤・骨盤調整とは？ 呼吸法・ポーズ |
| 3 | 11/3 | 〃 |
| 4 | 11/17 | 呼吸法、セルフマッサージ、 ポーズ |
| 5 | 12/1 | 〃 |
| 6 | 12/15 | 〃 |
| 7 | 1/19 | 〃 |
| 8 | 2/2 | 呼吸法、セルフマッサージ、 ポーズ、瞑想 |
| 9 | 2/16 | 〃 |
| 10 | 3/2 | 〃 |

からだへの理解を深めて、アーサナ（ポーズ）をおこなうことで、骨盤を整えていき、美しいボディラインをつくります。さらに呼吸法を丁寧におこなうことで、こころとからだを軽くスッキリしていきます。

ヨガの経験が少しでもあれば受講できますよ！



プロフィール

- ・IHTA 認定ヨガインストラクター
 - ・看護師
 - ・とよあけ市民大学「ひまわり」講師
- ★市民大学「ひまわり」や集会所（前後駅近く）、などでレッスンをしています。楽しくわかりやすく、わからないことが聞きやすいレッスンをしていきます。からだとこころの変化を楽しんでください(^o^)

受講料

7,000円

教材費

0円

持ち物

- ・動きやすい服装
- ・ヨガマット
- ・飲み物
- ・タオル