

講座番号

97

講座名

女性のための骨盤調整ヨガ②

日時

10/6 20 11/3 17 12/1 15 1/19 2/2 16 3/2(金)
14:30~15:45

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