

講座番号
103

講座名

リンパケアヨガとヨガトレ

日時

10/5・10/19・11/2・11/16・11/30・12/14・1/11・1/25・2/8・2/22(木)
11:00～12:00

定員

15名

講師名

Michi

場所

豊明団地自治センター ホール

回数

10回

～リンパケアヨガ～

筋肉の伸縮がリンパの流れを良くしてくれます。
ヨガのポーズで深いリンパを活発に。

～ヨガトレ～

ミニボールを使い筋肉を意識しながらヨガトレ。
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♪



1回目
から
10回目

ヨガ呼吸法

足のセルフマッサージ

全身調整によるウォーミングアップ

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。

ミニボールを使い筋肉を意識しながらヨガトレ。

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

- ・モダンバレエ経験20年♪
- ・バレトン ソール・センシセス インストラクター
- ・出産を経て体力の低下を実感。
ヨガで心と身体の変化を実感しました。
自身の経験から、ヨガの素晴らしさをお伝えしていきたいです。

プロフィール

ヨガインストラクター

VIAURA 公認 Laxmi YOGA TTC 基礎科・専科修了

JRFA フットケアセラピスト

とよあけ市民大学「ひまわり」講師

受講料

7,000円

教材費

100円(設備費)

持ち物

動きやすい服装(素足)
ヨガマット(バスタオルでも)
飲み物、汗拭きタオル