

講座番号

91

講座名

やさしいヨガ(水)

日時

5/2 5/16 5/30 7/4 7/18 8/1 8/29 9/5 9/19(水)
10:00~11:15

定員

20名

講師名

ハル

場所

中央公民館 ホール

回数

9回

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

6,300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