

講座番号

92

講座名

やさしいヨガ(土)

日時

4/14 5/12 5/26 6/9 6/23

7/14 7/28 8/25 9/8 9/22(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