

講座番号

94

講座名

女性のための骨盤調整ヨガ①

日時

4/20 5/18 6/1 6/15 6/29 7/6 7/20
8/3 9/7 9/21(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	4/20	ヨガとは？ 呼吸法、 座位・立位のポーズ
2	5/18	骨盤・骨盤調整とは？ 呼吸法・ポーズ
3	6/1	〃
4	6/15	呼吸法、セルフマッサージ、 ポーズ
5	6/29	〃
6	7/6	〃
7	7/20	〃
8	8/3	呼吸法、セルフマッサージ、 ポーズ、瞑想
9	9/7	〃
10	9/21	〃

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、美しいボディー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