

講座番号
100

講座名

リンパケアヨガとヨガトレ

日時 4/12 4/26 5/10 5/24 6/7 6/21 7/5 7/12
9/6 9/20(木) 11:00~12:00

定員

講師名

場所

豊明団地自治センター ホール

回数

10 回

13名

Michi

～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

受講料

7,000 円

教材費

100 円

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