

講座番号  
137

講座名

## 元気になる全身調整ヨガ①

日時 10/16 11/6 11/20 12/4 12/18 1/15 2/5  
2/19 3/5 3/19(水) 9:30~10:30

場所 豊明市福祉体育館 柔道場 回数 10 回

定員

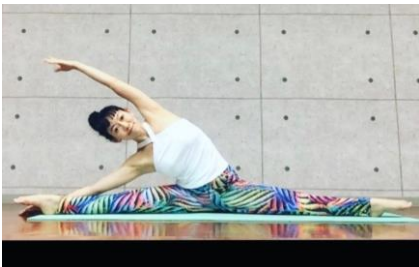
20 名

講師名

川井恵里子

身体をほぐして動くことで自分の身体が  
心地よく変化することを実感しましょう！！

- 季節に合わせたシークエンスで臓器を整えます。
- 回を重ねるごとに動きやすくなるご自身の身体の変化を体感します。
- 自分の身体への感謝とポジティブなエネルギーを内側から湧かせます。



### プロフィール

Laxmi;YOGA 基礎科、専科  
ベイビーヨガ、マタニティヨガ  
骨盤リセットヨガ講師資格取得  
顔つぼ養成講師  
とよあけ市民大学『ひまわり』講師

受講料

8,000 円

教材費

0 円

持ち物

ヨガマット  
飲み物、汗拭きタオル  
動きやすい服装