

# 定期講座紹介シート

会場 中央市民センター	講座番号 101	部屋 3階 体育室	定員 20	回数 18
----------------	-------------	--------------	----------	----------

講座名 <b>ヨガの健康法</b>	講師 <b>今井 彩寧</b>
----------------------	--------------------

学習目標  
 ヨガのレッスンで筋力の低下やバランス感覚などを改善し、心身共にリラックスしながら健康で快適な生活に役立てましょう

開催日時 <b>第2・4 火曜日</b> 10時00分～12時00分	5月 14日・28日	6月 11日・25日	7月 9日・23日	8月 27日	9月 10日・24日	10月 8日・22日
	11月 12日・26日	12月 10日・24日	1月 14日	2月 11日	3月 11日	

定員未達の場合の途中から受講	<input checked="" type="radio"/> 可 <input type="radio"/> 不可	受講料 1,000 円	教材費 1,000 円
----------------	---	----------------	----------------

講師からのPR

<教材費> 教範 1,000円（既に持っている方は購入不要）

<持ち物> 教範（持っている方は初回からお持ち下さい）  
 ヨガマット（又はバスタオル等の敷物）  
 タオル（汗拭き用）  
 水分補給用の飲み物（お茶、水等）

<服装> 動きやすい服装

<講座内容> ①全身調整（ストレッチ）  
 ②体力づくり（軽い筋トレ）  
 ③ヨガの立つポーズ  
 ④ヨガの坐る・寝るポーズ  
 ⑤呼吸法・瞑想法



<一言PR> ヨガはゆったりとポーズをとることにより、体に負担をかけることなく、初心者や、普段運動をされていない方も、無理なく自分のペースで続けられると思います。心身共にリラックスして、一緒にヨガを楽しみませんか？興味のある方は、是非ご参加下さい！！