

# 定期講座紹介シート

会場 矢作市民センター	講座番号 608	部屋 2階 体育集会室	定員 20	回数 10
----------------	-------------	----------------	----------	----------

講座名 <b>リラックスヨガ</b>	講師 <b>水野 奈都希</b>
-----------------------	---------------------

学習目標  
 ヨガのポーズと呼吸を連動させながら、心と体のバランスを整えていきます

開催日時  <b>第3木曜日</b>  13時30分～15時30分	5月	6月	7月	8月	9月	10月
	16日	20日	18日	15日	19日	17日
	11月	12月	1月	2月	3月	
	21日	19日	16日	休	20日	

定員未達の場合の途中から受講	<input checked="" type="radio"/> 可・不可	受講料 500 円	教材費 0 円
----------------	---------------------------------------	--------------	------------

講師からのPR

【用意していただくもの】

- ・ヨガマット(大きめのバスタオルでも可)
- ・汗拭きタオル(フェイスタオルが望ましいです)
- ・水分補給できるもの
- ・必要な方は体温調整の為に羽織などをお持ちください

【講師より】

ヨガと聞くと『体が柔らかくないと無理ですか?』や『難しいポーズが多いのでは?』と心配される方もみえますが、このヨガクラスでは、ご自身の状態を常に確認しながらゆっくりと楽しくヨガをして頂く事を大切にしていきます。  
 周りに流されず、今日の自分。今のヨガをしている自分を楽しんで頂ければ、それはもう素敵なヨガです。  
 このヨガクラスのテーマは《楽しく》です。  
 皆さんにお会いできることを楽しみにしています。

【オススメポイント】

講座の最後にヨガの呼吸と連動させながら＜骨盤底筋の強化＞をおこないます。  
 腰痛予防や姿勢改善などにも効果的な動きです。自分の筋力を使って体幹アップを目指します。

