

11 やさしいヨガ

健康で生き生きと過ごす為の初心のヨガ♪

- 受講料金 6,000円（3ヶ月）※体験レッスン可 1回1,000円（1回限り）
- 基本開催日程 第1木曜日 10:00～11:00
- 講師名 清川 早紀／全米ヨガアライアンスRYT200修了

講座内容の詳細

※この「講座内容の詳細」文面は基本的に講師ご本人が作成したものです。



運動が苦手な方やヨガ初心者でも行えるやさしいヨガ。

座って肩や肩甲骨周りを動かしたり、立ちポーズやうつ伏せのポーズなどを取り入れて、足腰を動かしていきます。

ゆったりとした呼吸と共に全身をストレッチし、ストレスの解消、筋力アップ、ケガ予防、血行の促進、内臓機能の活性など、体と心に嬉しい様々な効果が期待されます。

健康で生き生きと過ごす為には、いくつになっても新しいことにチャレンジしていく事が大切だと思いますので、一緒にヨガを楽しみましょう！

お家に眠っているヨガマットはありませんか？持っている方は、ご自分のヨガマットを持ってきて下さい♪無くても大丈夫♪

膝の負担が少ない、お手頃なヨガマットを注文出来ます。お問い合わせ下さい。（千円前後）初回ヨガマットのレンタル無料☆

【持ち物】

ヨガマット（あれば）、飲み物、タオル、動きやすい服装

ご夫婦やお友達同士、お一人様でも気軽にチャレンジしてみてください☆



開講予定日

2021年10月7日	2021年11月4日	2021年12月2日
開催日程	開催時間	受講料3ヶ月分
第1木曜日	10:00～11:00	6,000円