



日常生活に 活かすヨガ教室

心と身体を整えるひとときを

第1回 呼吸と姿勢で身体を整える～健康は呼吸から始まる～

10月 9日（金） 18:30～19:30

第2回 筋力とバランスを育てる ～転ばない身体を作る～

10月16日（金） 18:30～19:30

第3回 毎日続ける健康習慣 ～心と身体を整えるヨガ～

10月23日（金） 18:30～19:30

この講座では、「知る（健康の知識）」「動く（ヨガの実践）」「続ける（自宅での練習）」

という流れを大切にします。年齢によって、体力や柔軟性に個人差が大きいため、ポーズの完成度ではなく「呼吸がしやすくなった」「立ち上がるのが楽になった」「よく眠れた」といった日常生活の変化に目を向けることで継続意識を高めていきます。



講師：Eiji

- RYT200
ヨガインストラクター養成講座終了
- アシュタインヨガ
指導者養成コース終了

リラックスした
雰囲気です♪

お気軽に
ご参加ください！

場 所

夜須公民館 和室

参加費

300円／全3回分

定 員

12人 ※3回全て参加できる方

申し込み
期間

9月1日～10月1日

持ち物

ヨガマット、動きやすい服装、
水分補給用の飲み物



お問い合わせ・お申し込みは

夜須公民館

☎ 0887-54-2121

※申し込み者が多数の場合は抽選になります。
10月2日より結果のご連絡をいたします。



← QRから
いますぐ
お申し込み！