

(注) 講座番号19、20、21のヨガ講座は、複数申し込みできません。
いずれかひとつを選んでお申し込みください。

2022新春

19

【女性限定】 心と身体のためのヨガ

1月13日～2月10日 木曜日

託児あり

9:30～11:00

(開始時間が通常講座と異なります)

講師 ヨガインストラクター みずの水野 めぐみ恵


美しい姿勢で立つことができる！を目標に。

その人それぞれの身体や心に合ったアドバイスをしながら、美しく立つための柔軟性や筋力を養い、自分の意志で身体や心をコントロールできるようレッスンしていきます。

日常生活でも役立つ話を交えながら進めるので、初心者にもおススメです。まずは自分を知るところから始めましょう。

※マスクの着用をお願いします。運動は無理のない自分のペースで行いましょう。

回	月/日	講座内容
1	1/13	身体をゆっくり動かすことから始めていきます。 姿勢を整え、姿勢を意識しながら ポーズをとっていきます。
2	1/20	
3	1/27	
4	2/3	
5	2/10	



◆持ち物・服装

ヨガマット(貸し出しはありません。)、汗拭きタオル、水筒(水分補給用)、動きやすい服装、マスク、ハンカチ、上着など(換気のため部屋が冷えることがあります。)

定員 15人

費用 3,250円 【内訳】受講料3,250円

会場 サンライブ2階 研修室兼軽運動室

講師プロフィール

ヨガインストラクター

水野 恵 (みずの めぐみ)

薬師寺ボクシングジム、東郷町や名古屋市内のヨガスタジオでレッスンをしています。三好丘、緑区徳重では自身の教室を開講(megu yoga 教室)。

通常レッスンの他に、ママベビーヨガ、マタニティーヨガ、妊活ヨガ、シニアヨガなども行っています。

megu yoga ホームページ <http://megumini.jimdofree.com>

