（注）講座番号２０、２１、２２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。

20 心と身体のためのヨガ

２月２１日～３月１４日　火曜日　**託児あり**

１３：２０～１４：５０

（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　水野（みずの）　恵（めぐみ）

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	2/21	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	2/28	
3	3/7	
4	3/14	

◆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、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　2，600円　【内訳】受講料2，600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