（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。

22 シニアヨガ

１月１７日～２月７日　火曜日
１３：２０～１４：５０

託児あり

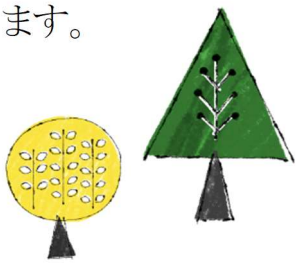
シニア優先

（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）

いつまでも自分の足で歩く！を目標に。
その人それぞれに合ったアドバイスをしながら、しゃがんだり、階段を昇り降りしたり、生活をするのに必要な動きのための柔軟性や筋力を養っていきます。
「どの動作に何が必要か。」、「どこが悪くなると何ができなくなるのか。」などの知識を身につけながら、レッスンしていきます。
男性にもおすすめの、シニアのためのヨガ講座です。

※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	1/17	まずはストレッチやテニスボールで、身体をほぐすところから！ 講師考案の「megu yoga 体操」を取り入れていきます。 簡単なことを繰り返すこの体操は、 とても覚えやすくなっています。 一緒に覚えてみましょう。 
2	1/24	
3	1/31	
4	2/7	

◆持ち物・服装
ヨガマット（貸し出しはありません。）、テニスボール（裏面参照）、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　12人（抽選になった場合、シニア優先）

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

持ち物の「テニスボール」について

講座では、テニスボールをマッサージに使用します。
ある程度の強度が必要なので、これから購入する場合は、スポーツ用品店で、１個１４０円（税込）程度で販売されているものをお勧めします。
色は何色でも大丈夫です。