

(注) 講座番号18、19、20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。

2025春夏

18

女性の不調に寄り添う 心と身体のためのヨガ



6月10日～7月1日 火曜日
13:30～15:00

託児なし

講師 ヨガインストラクター ^{みずの}水野 ^{めぐみ}恵

むくみや冷え、低体温、女性ホルモンの乱れ、骨盤のゆがみなど、女性特有の不調を予防、改善することをめざしたヨガ講座です。

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、初心者にもおすすめです。まずは自分を知るところから始めましょう。

回	月/日	講座内容
1	6/10	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	6/17	
3	6/24	
4	7/1	

◆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

定員 25人

費用 2,600円 【内訳】受講料2,600円

会場 おかよし交流センター1階 ホール

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>

