

(注) 講座番号 18 と 19 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。

おかよし会場

名古屋刑務所西



18

女性の不調に寄り添う 心と身体のためのヨガ

1月20日～2月17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	1/20	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	1/27	
2/3 は休み		
3	2/10	
4	2/17	

◆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、上着など

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）

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>

