

(注) 講座番号 19、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。

# 21 シニアヨガ

5月12日～6月2日 火曜日

託児あり

13:20～14:50

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 <sup>みずの</sup>水野 <sup>めぐみ</sup>恵

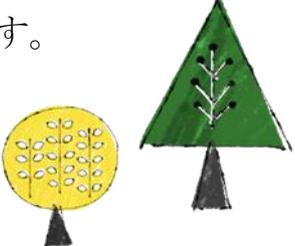
いつまでも自分の足で歩く！を目標に。

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。

| 回 | 月/日  | 講座内容                                |
|---|------|-------------------------------------|
| 1 | 5/12 | 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！       |
| 2 | 5/19 | 講師考案の「megu yoga 体操」を取り入れていきます。      |
| 3 | 5/26 | 簡単なことを繰り返すこの体操は、<br>とても覚えやすくなっています。 |
| 4 | 6/2  | 一緒に覚えてみましょう。                        |



## ◆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、エアコンが苦手な人は上着など

**定員** 20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)

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250円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。

