（注）講座番号 16、17、18、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。

16 心と身体のためのヨガ

２月１６日～３月９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。

回	月/日	講座内容
1	2/16	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。
2/23 は休み		
2	3/2	
3	3/9	

◆持ち物・服装
ヨガマット、汗拭きタオル、飲み物(水分補給用)、動きやすい服装、上着など

定　員　20人

費　用　1，950円　【内訳】受講料1，950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