

定期講座紹介シート

会場 六ツ美市民センター	講座番号 701	部屋 2階 体育集会室	定員 25	回数 18
-----------------	-------------	----------------	----------	----------

講座名 ヨガの健康法	講師 牧原 結々
----------------------	--------------------

学習目標
調身・調息・調心で心身統一を目的としています

開催日時 第2・4 火曜日 13時30分～15時30分	5月 14日・28日	6月 11日・25日	7月 9日・23日	8月 27日	9月 10日・24日	10月 8日・22日
	11月 12日・26日	12月 10日・24日	1月 28日	2月 11日・25日	3月	

定員未達の場合の途中から受講	可 不可	受講料 1,000 円	教材費 1,000 円
----------------	-------------	----------------	----------------

講師からのPR



【教材費内訳】

教範代 1,000円
※初回時に徴収させていただき、次回教範をお渡し致します
※教範を既にお持ちの方は購入は不要です

【用意していただくもの】

- ・動きやすい服装
- ・ヨガマット、またはバスタオル等の敷物
- ・水分補給用の飲み物(水、お茶等)
- ・汗ふきタオル

【講座内容】

姿勢のとり方、坐法、呼吸法、瞑想法など教範に基づいて行います

【ひとことPR】

体が硬いから出来るかな？運動が苦手な方でも大丈夫です！！自分の身体にあわせて自分のペースで無理なく行うので、どなたでも楽しんで頂ける内容になっています。体を動かすだけでなく、呼吸法、瞑想法などで心のバランスも整えるのでレッスンが終わるころには心身ともにとてもスッキリとした気分になれます！ご興味のある方は是非ご参加ください。