

令和6年度 青島北地区交流センター生涯学習講座 学習計画表

講座名 **体が硬いひとのためのヨガ(A)**

講師 磯村 朱音

時間 9:00~10:20

曜日 第2・4木曜日

会場 和室

柔軟性や筋力をUPし、心と体のバランスを整えます。
楽しみながらヨガを行い、凝り固まった筋肉をほぐします。

本年度はセンターの空調工事に伴い変則日程となり、また日程変更の可能性もあります
ご理解、ご協力よろしくお願いたします

	講座日	講座内容	備考 (持ち物、服装、教材費等)
1	5/9	★開講式 瞑想、呼吸法	受講料 3,200円(8回分) 教材費 なし ヨガマット・バスタオル・汗拭きタオル・ 飲み物
2	5/23	体幹を鍛える	ヨガマット・バスタオル・汗拭きタオル・ 飲み物
3	6/13	骨盤を立てる	〃
4	6/27	背面ストレッチ	〃
5	7/11	顔ヨガ	〃
6	7/25	股関節を柔軟に	〃
7	8/22	下半身強化	〃
8	9/12	ヨガ定番のポーズを楽しむ ★閉講式	〃

予備日 9/26