

令和7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 15名

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。

	講座日	講 座 内 容	備 考 (持ち物、服装、教材費等)
1	5/8	★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	5/22	背面ストレッチ 背骨を柔軟にするポーズ	ヨガマット バスタオル 汗拭きタオル 飲み物
3	6/12	体幹を鍛えるポーズ	〃
4	6/26	姿勢をチェック	〃
5	7/10	顔ヨガ 指ヨガ	〃
6	7/24	体側を伸ばすポーズ	〃
7	8/28	股関節を柔軟に	〃
8	9/11	ヨガの定番のポーズを楽しむ ★閉講式	〃

予備日 9/25