

令和8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。

	講座日	講座内容	備考 (持ち物、服装、教材費等)
1	5/14	★開講式 瞑想	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	5/28	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	6/11	ウエストの引き締め 捻りのポーズ	〃
4	6/25	背面ストレッチ 体側を伸ばす	〃
5	7/9	股関節を柔軟に	〃
6	7/23	脚力強化	〃
7	8/27	バランス力向上	〃
8	9/10	ヨガの定番ポーズで楽しむ ★閉講式	〃

予備日 9/24