

令和5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(B)

講 師 磯村 朱音

時 間 15:00～16:20

曜 日 第2・4水曜日

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	5/10	★開講式 ヨガの種類、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	5/24	瞑想 チャクラ	ヨガマット・バスタオル・汗拭きタオル・ 飲み物
3	6/14	ヨガの定番ポーズ	〃
4	6/28	背骨を柔軟、強化に	〃
5	7/12	骨盤まわりをほぐし、ゆがみ調整	〃
6	7/26	正しい姿勢をチェック！	〃
7	8/9	股関節を柔軟に 顔ヨガ	〃
8	8/23	フロースタイルのヨガを楽しむ ★閉講式	〃

予備日 9/13