

## のんびりヨガ

日時	場所	講座内容
6月8日	練習室	呼吸法の練習。 横隔膜を動かし、肺に酸素をたっぷり入れよう。
6月22日	練習室	呼吸法の練習。 横隔膜を動かし、肺に酸素をたっぷり入れよう。
7月13日	練習室	呼吸と共に動きを連動させていく。 体の隅々まで動かします。(猫のポーズや背骨を半分にねじるポーズ等)
7月27日	練習室	呼吸と共に動きを連動させていく。 体の隅々まで動かします。(猫のポーズや背骨を半分にねじるポーズ等)
8月10日	練習室	呼吸と共に動きを連動させていく。 体の隅々まで動かします。(猫のポーズや背骨を半分にねじるポーズ等)
8月24日	練習室	呼吸と共に動きを連動させていく。 内観しながら行います。(前屈のポーズや肩まわり、片足あげポーズ等)
9月14日	練習室	呼吸と共に動きを連動させていく。 内観しながら行います。(前屈のポーズや肩まわり、片足あげポーズ等)
9月28日	練習室	呼吸と体の動きが連動しているか確認。 内観しながら、得意でない事にも挑戦してみましょう。(やさしいハトのポーズ)
10月12日	練習室	呼吸と体の動きが連動しているか確認。 内観しながら、得意でない事にも挑戦してみましょう。(やさしいハトのポーズ)
10月26日	練習室	呼吸と体の動きが連動しているか確認。 簡単なヨガポーズに挑戦。食べ物が体に与える影響を学びましょう。
11月9日	練習室	呼吸と体の動きが連動しているか確認。 簡単なヨガポーズに挑戦。食べ物が体に与える影響を学びましょう。
12月14日	練習室	呼吸と体の動きが連動しているか確認。 簡単なヨガポーズに挑戦。心と体のつながりに意識をむけましょう。
1月11日	練習室	挑戦してきたヨガポーズのまとめ。 体の不具合がどこから来るのかを知りましょう。
1月25日	練習室	挑戦してきたヨガポーズのまとめ。 体の不具合がどこから来るのかを知りましょう。
2月8日	練習室	挑戦してきたヨガポーズのまとめ。 日常生活の中でも取り入れられるように1つ1つ確認していきます。
2月22日	練習室	挑戦してきたヨガポーズのまとめ。 日常生活の中でも取り入れられるように1つ1つ確認していきます。

日程

第 2・4 水曜日 9:30 ~ 12:00

スポーツ保険料

65歳未満 1,850円/年 65歳以上 1,200円/年の納入が必須。

持参品

ヨガマット・フェイスタオル・飲み物・マスク

注意事項

時間厳守。欠席される場合には講師へ早めに連絡してください。  
講師、講座日程及び講座回数、講座内容は都合により変更する場合があります。