

ヨーガ・B (金)



自分の心と身体を知って、より快適に過ごしましょう

講師 栗山 直子

回数	月日	曜日	テーマ	内容
1	12/1	金	ヨーガとは?	○開講式 四原則、簡易体操、手と足の基本体操
2	12/8	金	坐位のアーサナ	心地良くすわる、腰背部の状態を知る、呼吸法 (I)
3	1/19	金	立位のアーサナ	バランス良く立つ、リラクゼーション (I)
4	1/26	金	前半のまとめ	坐位、立位でのバランス調整、呼吸法 (II)、リラクゼーション (II)
5	2/2	金	臥位のアーサナ	下肢のストレッチ
6	2/9	金	太陽礼拝	つながりのある動き、筋力と柔軟性のつながり
7	2/16	金	復習とまとめ	○閉講式 心と身体のとつながりの確認、日常生活に取り入れるヨーガ

教材費	なし
開講時間	18:30~20:30 (2時間)
定員	30名 (定員になり次第、締め切ります)
場所	講習室
準備するもの	敷物 (ヨガマット又はバスタオル)、 体をしめつけないゆったりした服装、水分補給用の水

※ 遅刻や欠席をする場合は、必ず勤労青少年ホームまでご連絡ください。

※ 受付は10月13日 (金) ~ 10月26日 (木) です。

鹿児島市勤労青少年ホーム

〒890-0063 鹿児島市鴨池2丁目32-30

TEL 099-255-5771 FAX 099-255-5750

E-mail yuyukan@sicweb.jp ホームページ <http://yuyukan.sicweb.jp/>

Twitter @yuyukan6

Facebook 鹿児島市勤労青少年ホーム (事務局発信)