

ヨーガ（金）



自分の心と身体を知って、より快適な日々を過ごしましょう

講師 栗山 直子

回数	月日	曜日	テ マ	内 容
1	5/11	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	5/25	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）
3	6/1	金	臥位のアーサナ	背面を意識する 呼吸法（Ⅰ）
4	6/8	金	前半のまとめ	立位、臥位のバランス調整、 リラクゼーション（Ⅱ） 呼吸法（Ⅱ）
5	6/15	金	坐位のアーサナ 瞑想とは	心地良くすわる 呼吸法（Ⅲ） アイソメトリック
6	6/22	金	太陽礼拝	つながりのある動き、 柔軟性と筋力 リラクゼーション（Ⅲ）
7	6/29	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 or バスタオルなど） 体をしめつけない動きやすい服装、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。

※ 受付期間は4月13日（金）～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）