

平成30年度

市民大学あしかが学校認定講座

ヨガ教室

～背筋や骨盤を動かし、健康増進！～

4月27日

～

6月22日

隔週金曜日

午前10時～正午

全5回



インド中央政府公認ヨーガインストラクター

講師：MIDORIさん

(隈元みどり)

- 申込 4月6日（金）午前10時から10時15分に受講料を添えて市民プラザへ。
- 対象 市内に在住か通勤している社会人の女性
- 定員 20人
- 受講料 2,000円
- 会場 市民プラザ本館棟4階 第1・2・4講習室（男女共同参画センター）

●お申込み・お問い合わせ 足利市民プラザ ☎ 0284-72-8511

●主催 公益財団法人足利市みどりと文化・スポーツ財団／足利市

ヨガ教室

～背筋や骨盤を動かし、健康増進！～

日程表

講師：MIDORI 先生

回	月 日	内 容
1	4月27日(金)	準備体操、呼吸法、ヨガの基本姿勢
2	5月11日(金)	ヨガの基本姿勢、簡単なヨガのポーズ
3	25日(金)	立ちポーズも取り入れていきましょう
4	6月 8日(金)	少し動きを取り入れましょう。太陽礼拝を中心にしたパワーヨガ。(ダイエット効果も期待できます。)
5	22日(金)	まとめとして、さまざまなポーズ

※内容は変更になる場合があります。

☆午前10時～正午

☆第1・2・4講習室(本館4階)

☆服装 動きやすいもの

☆用意するもの

タオル(家庭用のフェイスタオル。ヨガのポーズで使います。)

ヨガマットもしくはそれに代わるバスタオルなど・飲み物

空のペットボトル(2ℓ。足を安定させるために使うので固めのもの。)