

ヨガクラブ(木曜教室)

会場: 広野市民センター
多目的ホール

講師: 水王 京子さん

| 回 | 日時 | 時間 | テーマおよび内容 |
|----|------------------------|-----------------|--------------------------------|
| 1 | 5/15 (木) | 14:00~ 16:30 | オリエンテーション ヨガの基本 (ウォーミングアップ) |
| 2 | 5/29 (木) | 14:00~ 16:00 | リラックスヨガ (心と体をリラックスしましょう) |
| 3 | 6/19 (木) | 14:00~ 16:00 | |
| 4 | 7/17 (木) | 14:00~ 16:00 | デトックスヨガ (老廃物の排出を促していきましょう) |
| 5 | 9/18 (木) | 14:00~ 16:00 | |
| 6 | 10/16 (木) | 14:00~ 16:00 | シェイプアップヨガ (体をひきしめていきましょう) |
| 7 | 11/20 (木) | 14:00~ 16:00 | |
| 8 | 12/18 (木) | 14:00~ 16:00 | 代謝アップヨガ (代謝の良い体を目指しましょう) |
| 9 | 1/29 (木) | 14:00~ 16:00 | |
| 10 | 2/19 (木) | 14:00~ 16:00 | 姿勢改善ヨガ (体のゆがみを正しましょう) |
| | 3/12 (木) ~ 3/14 (土) | | クラブ発表会に出演予定 会場: さんだ市民センター |

【準備物・材料代など】

- ①伸縮性のある動きやすい服装 ②ヨガマット ③飲み物(水、お茶)
④タオル(ハンドタオル)