

ヨガ クラブ(火曜教室)

会場： 広野市民センター
多目的ホール

講師： みずお きょうこ 水王 京子さん

回	日時	時間	テーマおよび内容
1	4/22 (火)	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	6/10 (火)	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	7/8 (火)	14:00～ 16:00	
4	7/22 (火)	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	9/9 (火)	14:00～ 16:00	
6	10/14 (火)	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	11/11 (火)	14:00～ 16:00	
8	12/9 (火)	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	1/27 (火)	14:00～ 16:00	
10	2/10 (火)	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)