

ヨガ(木曜教室)クラブ

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	日程	時間	テーマおよび内容
1	6/25 (木)	14:00~ 16:00	オリエンテーション ヨガライフを始めてみましょう 〈ベーシックヨガ〉
2	7/16 (木)	14:00~ 16:00	基本のポーズで体を解す 〈ベーシックヨガ〉
3	9/3 (木)	14:00~ 16:00	身体の調子を整える 〈体質改善ヨガ〉
4	9/24 (木)	14:00~ 16:00	体の不調をリセット 〈体質改善ヨガ〉
5	10/22 (木)	14:00~ 16:00	身体の中からキレイにする 〈ビューティヨガ〉
6	11/19 (木)	14:00~ 16:00	内臓を刺激 老廃物を出す 〈ビューティヨガ〉
7	12/3 (木)	14:00~ 16:00	心をすっきり元気にする 〈メンタルヨガ〉
8	1/28 (木)	14:00~ 16:00	心穏やかに気持ちリセット 〈メンタルヨガ〉
9	2/18 (木)	14:00~ 16:00	自然治癒力を高める 〈アンチエイジングヨガ〉
10	3/4 (木)	14:00~ 16:00	自律神経を整える 〈アンチエイジングヨガ〉

【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）