

# ヨガ(火曜教室)クラブ

会場：広野市民センター  
多目的ホール

講師：水王 京子さん  
みずお きょうこ

回	日程	時間	テーマおよび内容
1	6/9 (火)	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	6/30 (火)	14:00~ 16:00	基本のポーズで体を解す 〈ベーシックヨガ〉
3	7/14 (火)	14:00~ 16:00	身体の調子を整える 〈体質改善ヨガ〉
4	9/8 (火)	14:00~ 16:00	体の不調をリセット 〈体質改善ヨガ〉
5	10/13 (火)	14:00~ 16:00	身体の中からキレイにする 〈ビューティヨガ〉
6	11/10 (火)	14:00~ 16:00	内臓を刺激 老廃物を出す 〈ビューティヨガ〉
7	12/8 (火)	14:00~ 16:00	心をすっきり元気にする 〈メンタルヨガ〉
8	1/12 (火)	14:00~ 16:00	心穏やかに気持ちリセット 〈メンタルヨガ〉
9	1/26 (火)	14:00~ 16:00	自然治癒力を高める 〈アンチエイジングヨガ〉
10	2/9 (火)	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）