

ヨガクラブ(火曜教室)

会場を変更しています

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	5/28 (火)	14:00~ 16:30	オリエンテーション <ベーシックヨガ> ヨガの基本ポーズ
2	6/25 (火)	14:00~ 16:00	身体をほぐしましょう
3	7/23 (火)	14:00~ 16:00	<体質改善ヨガ> 体の不調を改善するポーズ
4	8/27 (火)	14:00~ 16:00	体の調子を整えましょう
5	9/24 (火)	14:00~ 16:00	<ビューティーヨガ> 美容に効果のあるポーズ
6	10/22 (火)	14:00~ 16:00	身体の中からきれいになりましょう
7	11/26 (火)	14:00~ 16:00	<メンタルヨガ> 心をすっきりさせるポーズ
8	12/24 (火)	14:00~ 16:00	心も体も元気になりましょう
9	1/28 (火)	14:00~ 16:00	<アンチエイジングヨガ> 自然治癒力を高めるポーズ
10	2/25 (火)	14:00~ 16:00	変わってきた体と心を維持しましょう
	3/7 (金) ~ 3/8 (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体操のできる服装 ②ヨガマット (バスタオル) ③飲み物 (お茶、お水)
④ハンドタオル (汗拭きタオル)

クラブ名	ヨガクラブ
講師名	水王 京子 (みずお きょうこ)
経歴	<ul style="list-style-type: none"> ・ 2005年ラージャ・ヨーガでインストラクターの資格を修了 ・ 2007年日本ヨガ普及協会インストラクター養成コースにおいて基礎科、応用科を修了 ・ 三田市地域包括支援センターより「フレイル予防教室」 ・ 三田市藍市民センターにて「ヨガ“king”」 ・ 三田市つつじ交流ひろばにて「y o g aいろは」
講師ってこんな人	約20年前に友人の体調不良からヨガに出会い、ラージャ・ヨーガでインストラクターの資格を修了し、ヨガにはいろいろな流派がある事を知り、日本ヨガ普及協会インストラクターの勉強を基本から学び直して現在に至ります。インストラクター修得時に心理学や精神学の基本も学びました。
講師からひと言	ヨガは古代インドで発祥した心身の修練法になります。ヨガは呼吸と動きを合わせて行ない、同時に2つの行動を意識することで認知症の予防に繋がります。体がかたくても大丈夫です。ヨガ始めてみませんか？