

平成31年度前期 夜間・ヨガ教室 参加者用カリキュラム

【曜日】 隔週金曜日 【時間】 19:30～21:00

【場所】 文化会館 4階 和室1・2

※8月2日のみ中山神明社にて開催予定

【対象者】 15歳以上（中学生除く） 【定員】 20人

【持物】 ヨガマット、タオル、飲み物

【服装】 動きやすい服装

【連絡先】 NPO法人へきなん総合型スポーツクラブ TEL0566-42-4233

目 標	やさしいヨガで、心身ともにスッキリと調べ、 楽しい週末を迎えましょう！
-----	--

期 日	内 容
第1回 4月26日	○ほぐし 足先から足首、手首、首、股関節をほぐし、丁寧に準備を行います。
第2回 5月10日	○全身調整 下半身、胴体、上半身、股関節まで全身を整える8つの動きを順に行います。
第3回 5月24日	○筋トレ 代謝アップと貯筋を目指し、スクワットや腹筋などを行います。
第4回 6月7日	○ヨガのポーズ 反る・前屈・ねじる・体側の4つを意識しながら、立つポーズと座る寝るポーズで身体を調べます。
第5回 6月21日	○呼吸 吸う、止める、吐く、を繰り返かし、呼吸を調べます。
第6回 7月5日	○瞑想 呼吸を見つめる瞑想で、心を調べます。
第7回 7月19日	
第8回 8月2日	
第9回 8月16日	
第10回 8月30日	