

朝ヨガ

★朝ヨガはここがおもしろい★

杉の木で作られたスティックを使う、初心者向けのヨガ講座です。
呼吸法、瞑想、ヨガの動きに加えて、自分でできるマッサージやツボ押しを取り入れた内容です。
年齢やライフスタイルの変化に伴う、体とココロの変化に上手に対応できる習慣をつくりましょう。
お家でも簡単にできる、家族やお友達にしてあげられる、セルフケアの方法も学べます。

開講中の講座が見学できます。
(11月27日～12月18日の間の火曜日 10時30分～12時実施)
お気軽にお問い合わせください！

日 時：平成31年1月8日、15日、22日、29日
2月5日、12日、19日、26日 3月12日、19日
(予備日：3月26日) 全て火曜日 10時30分～12時

会 場：住吉区民センター 大ホール

定 員：40名(要事前申し込み・先着順)

費 用：5,000円(全10回分) お持ちでない方は別途ジムナスティック棒(1,650円)

初めて参加される方は今期の間、棒を無料で貸出します
(希望者のみ先着15名まで。お申し込み時にお申し出下さい)

対 象：16歳以上の女性(お子様連れの参加はできません)

持ち物：バスタオルまたはヨガマット、しめつけない服装

必要な方は着替え(更衣室あります)、ジムナスティック棒

講 師：岡 泰佳幸及び、有限会社プレマ・サット・サンガ専任講師

申込み：来館申込11月20日(火)11時～

(翌21日よりメール・FAXでも受付。来館以外のお申込みの方は区民センターHPをご覧ください)



開始2時間前に暴風警報が発令された場合は、講座を中止します。申し込み後のキャンセルは、必ずご連絡頂きますようお願いいたします。
講座の様子を撮影した写真は、区民センターの活動を地域の皆さんに知って頂くためにHPやTwitterで使用する場合があります。予めご了承ください。