

はじめてのヨガ 1日体験

本講座は区民センター主催の「夜ヨガ」講座の体験&入門講座を兼ねています。
普段よりもゆっくりとした内容で、ヨガの経験が全くない方向けの内容です。
体の巡りをよくして、リラックスできるひとときを、体験してみましょう。

日時：9月24日（月祝） 19時～20時30分

会場：住吉区民センター 大ホール

対象：高校生以上 120名（要事前申し込み、先着順）

参加費：500円

持ち物：動きやすい服装（更衣室あります）

バスタオルまたはヨガマット

申込み：8月22日（水）11時～翌21日よりFAX、メール申込

＊来館以外の申込みの方は区民センターHPをご覧ください。

<注意事項>

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様に知って頂くため、HPやTwitterで使用する場合があります。予めご了承ください。



こんな方にお勧め！ぜひお越しください！

＊運動習慣がない方、激しい運動が苦手な方

＊呼吸が浅い方、気持ちが緊張しがちな方

＊ストレッチが好きな方、体の調子を整えたい方



講師：岡泰佳幸（プレマ・サット・サンガ代表）

ヨガ指導歴30年以上。住吉区民センター「夜ヨガ」講座は開講して今年で6年目。
誰でも気軽にはじめられる講座として支持され、定員100名を越える人気講座に成長。
準備運動から始まり、アーサナ・呼吸法・瞑想を学びます。
運動が初めての方や身体が堅くて不安な方にも基礎からやさしく指導いたします。