

No.20

# 【女性限定】 心と身体のためのヨガ

9月9日～10月14日 木曜日

託児あり

9:30～11:00

(開始時間が通常講座と異なります)


 講師 ヨガインストラクター みずの めぐみ  
 水野 恵

美しい姿勢で立つことができる！を目標に。

その人それぞれの身体や心に合ったアドバイスをしながら、美しく立つための柔軟性や筋力を養い、自分の意志で身体や心をコントロールできるようレッスンしていきます。

日常生活でも役立つ話を交えながら進めるので、初心者にもおススメです。まずは自分を知るところから始めましょう。

※マスクの着用をお願いします。運動は無理のない自分のペースで行いましょう。

回	月/日	講座内容
1	9/9	身体をゆっくり動かすことから始めていきます。 姿勢を整え、姿勢を意識しながら ポーズをとっていきます。 
2	9/16	
3	9/30	
4	10/7	
5	10/14	

9/23はお休み

## ◆持ち物・服装

ヨガマット、汗拭きタオル、水筒(水分補給用)、動きやすい服装、マスク、ハンカチ

ヨガマットの貸し出しはありません。各自、ヨガマットをお持ちください。

**定員** 15人

**費用** 3,250円 【内訳】受講料3,250円

**会場** サンライブ2階 研修室兼軽運動室

## 講師プロフィール

ヨガインストラクター

水野 恵 (みずの めぐみ)

薬師寺ボクシングジム、東郷町や名古屋市内のヨガスタジオでレッスンをしています。緑区徳重では自身の教室を開講 (megu yoga 教室)。

通常レッスンの他に、ママベビーヨガ、マタニティーヨガ、妊活ヨガ、シニアヨガなども行っています。

megu yoga ホームページ <http://megumini.jimdofree.com>

