



2026年度定期教養講座 とはなす岡崎 はじめてのヨガ

第2・第4 木曜日 9:30~11:30



講師紹介

健康維持のため
体力をつけるため…
いつまでも健康に元気で過ごすた
めに、軽い筋トレ、YOGAポーズを
行います。
調身、調息、調心で心身統一を目
標とします。

教室内容

今まで身体をしっかり動かして
こなかった方、身体が硬いと感じ
てる方、膝痛などの痛みを抱
えている方でもゆったりとした
ペースでウォーミングアップを
してから全身調整を行います。
ポーズの“基本の形”だけでは
なく、“やさしい形”もお伝え
していきますので、どなたでも
無理なくYOGAを楽しんで頂けま
す。



講師：望月 陽結(ひより)

教材費等：1,500円(教範代)

持ち物：ヨガマット

(バスタオル可)

飲み物(水又はお茶)

教室の一日の流れ

9:30~

足裏叩き 足指体操 首回し

手首、足首、肩、
股関節のストレッチなど

〈全身調整〉

死人のポーズで全身を休めます。