

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指します。

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。