

2026年度定期教養講座 とはなす岡崎 しあわせヨーガ

講師紹介

ヨガのポーズはゆっくりとリラックスして自分の体に合わせて行います。講座を終えた後体がほぐれ、心地よい疲労感がありヨガが楽しみだと思っていたらしく無理せず、頑張りすぎず、諦めずの気持ちで皆さんに少しでも長く続けていただきたいと思っています。



講師：宮崎 一津美

教室内容

第1・第3金曜日 9:30~11:30

ヨガの三要素

- ・調身—ポーズ—肉体
- ・調息—呼吸—神経
- ・調心—心—精神

それぞれの関係を保ちポーズの中にしみ込んで三位一体となっていく内容です。



費用：1,500円 教範代

持ち物：ヨガマット
(バスタオルでもよい)
運動のできる服装

教室の一日の流れ

9:30~10:00 準備体操
10:00~10:40 全身調整(ヨガのポーズ 体をほぐし整える)
10:40~ 座るポーズ・立つポーズ
呼吸法、瞑想法

