

## のんびりヨガ

日時	場所	講座内容
6月10日	練習室	呼吸法の練習。 横隔膜を動かし、肺に酸素をたっぷり入れよう。
6月24日	練習室	呼吸法の練習。 横隔膜を動かし、肺に酸素をたっぷり入れよう。
7月8日	練習室	呼吸と共に動きを連動させていく。 体の隅々まで動かします。(猫のポーズや背骨を半分にねじるポーズ等)
7月22日	練習室	呼吸と共に動きを連動させていく。 体の隅々まで動かします。(猫のポーズや背骨を半分にねじるポーズ等)
8月26日	練習室	呼吸と共に動きを連動させていく。 内観しながら行います。(前屈のポーズや肩まわり、片足あげポーズ等)
9月9日	練習室	呼吸と共に動きを連動させていく。 内観しながら行います。(前屈のポーズや肩まわり、片足あげポーズ等)
9月23日	練習室	呼吸と体の動きが連動しているか確認。 内観しながら、得意でない事にも挑戦してみましょう。(やさしいハートのポーズ)
10月14日	練習室	呼吸と体の動きが連動しているか確認。 内観しながら、得意でない事にも挑戦してみましょう。(やさしいハートのポーズ)
10月28日	練習室	呼吸と体の動きが連動しているか確認。 簡単なヨガポーズに挑戦。食べ物が体に与える影響を学びましょう。
11月11日	練習室	呼吸と体の動きが連動しているか確認。 簡単なヨガポーズに挑戦。食べ物が体に与える影響を学びましょう。
11月25日	練習室	呼吸と体の動きが連動しているか確認。 簡単なヨガポーズに挑戦。心と体のつながりに意識をむけましょう。
12月9日	練習室	呼吸と体の動きが連動しているか確認。 簡単なヨガポーズに挑戦。心と体のつながりに意識をむけましょう。
12月23日	練習室	挑戦してきたヨガポーズのまとめ。 体の不具合がどこから来るのかを知りましょう。
1月27日	練習室	挑戦してきたヨガポーズのまとめ。 体の不具合がどこから来るのかを知りましょう。
2月10日	練習室	挑戦してきたヨガポーズのまとめ。 日常生活の中でも取り入れられるように1つ1つ確認していきます。
2月24日	練習室	挑戦してきたヨガポーズのまとめ。 日常生活の中でも取り入れられるように1つ1つ確認していきます。

**部屋、時間等**      練習室      第 2・4 水曜日      9:30 ~ 12:00  
**スポーツ保険料**    65歳未満 1,850円/年    65歳以上 1,200円/年の納入が必須。  
**募集定員**            15名  
**持参品**                ヨガマット・フェイスタオル・飲み物

**注意事項**            時間厳守。欠席される場合には講師へ早めに連絡してください。  
 講師、講座日程及び講座内容は都合により変更する場合があります。