

講座番号

81

講座名

ストレッチ体操とリラックスヨガ

日時

4/8 5/13 6/10 6/24 7/8 7/22 8/12 8/26  
9/9 9/30 (火) 10:00~11:00

定員

25名

講師名

岡本美穂

場所

カラット パフォーマンススタジオ 北館 4F

回数

10回

毎回の流れ

準備体操→★各回課題  
→ストレッチ→ヨガポーズ  
→簡単な筋トレ→リラックス

第1回 腰痛予防

第2回 リラックス呼吸法

第3回 下半身の強化

第4回 首肩まわりほぐし

第5回 転倒防止 下半身強化

第6回 表情筋 ツボ押し

第7回 体幹強化

第8回 柔軟性アップ

第9回 肩こりの改善

第10回 脳トレ リズム

カンタンなストレッチとヨガで  
体を動かし、元気な毎日を過ごせる  
ような体づくりをしましょう



プロフィール

3B 体操認定指導者  
メガロス認定ヨガ講師  
ヨーガ指導者トレーニング修了  
(POWER YOGA)  
とよあけ市民大学「ひまわり」講師

受講料

8,000円

教材費

0円

持ち物

汗拭きタオル、室内シューズ  
水分補給用飲み物  
ヨガマットまたはバスタオル