

ヨーガ（日）



朝ヨーガしませんか？ご自身と体と心に今こそヨーガ いかがでしょう。
一緒に、1週間をすっきりスムーズにスタートしましょう。

講師 南田 尚子

回数	月 日	曜 日	テ ー マ	内 容
1	2/13	日	“安定して立つ”を見直そう	○開講式 「正しく立つ」がヨーガでも日常生活でも行えているか考えていますか？まずは背面の緊張をほくしてから足まわりを整えていきましょう。
2	2/27	日	スムーズに動ける背骨にリセット	体の中心を貫く背骨。自然に保つことで、ヨーガの恩恵を受けられます。上手に使えるよう、ポーズでは力まずに。背骨がいつもより柔軟に動くのを実感しましょう。
3	3/13	日	簡単に見えるポーズこそ奥深い1	難しいポーズをすることだけが上級者への道ではありません。安定した呼吸や基本を確実に行うことに、上達のヒントがあります。
4	3/20	日	簡単に見えるポーズこそ奥深い2	背骨が伸びた正しい姿勢でヨーガを行うと安定した深い呼吸へと繋がり、自然とポーズの完成度も高まるものです。呼吸を使って正しいポーズへ。
5	3/27	日	簡単に見えるポーズこそ奥深い3	○閉講式 ポーズの基礎が凝縮されている「太陽礼拝」。各ポーズごと、丁寧におさらいしながら取り組むことがヨーガ全体の上達につながります。

教 材 費	なし
開 講 時 間	10:00~12:00 (2時間)
定 員	10名 (定員になり次第、締め切ります)
場 所	講習室
準 備 す る も の	動きやすい服装 (体を締めつけないもの)、ヨーガマット、タオル (長さがあるもの)

- ※ 遅刻や欠席をする場合は、必ず勤労青少年ホームまでご連絡ください。
- ※ 受付は10月13日（水）～10月26日（火）です。
- ※ 新型コロナウイルス対策や申し込み状況によって、日程変更や中止の可能性がります。

鹿児島市勤労青少年ホーム

〒890-0063 鹿児島市鴨池 2-32-30
 TEL(099)255-5771 FAX(099)255-5750
 ☞<https://www.yuyukank.com>
 ✉yuyukan@sjcweb.jp Instagram@yuyukan_kagoshima
 Twitter@yuyukan6
 Facebook@鹿児島市勤労青少年ホーム（事務局発信）

情報公開用 SNS

講座の申し込みや最新情報の確認が簡単にできます。右のQRコードを読み取るか、
<https://connect.place/yuyukan/>に
 アクセスしてください。

