



# ヨーガ（日）

朝ヨーガしませんか？ご自身のライフスタイル、体と心にヨーガを取り入れて健康に。  
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 - マ	内 容
1	11/6	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っているか考えていますか？まずは背面の緊張をほぐしてから足まわりを整えていきましょう。
2	11/13	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	11/20	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	11/27	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	12/4	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。
- ※ やむを得ずキャンセルを希望される場合は、お早めに勤労青少年ホームまでご連絡ください。
- ※ 受付は9月13日（火）～9月26日（月）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あります。

## 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

✉yuyukan@sjcweb.jp

Instagram@yuyukan\_kagoshima

ホームページ <https://www.yuyukank.com>

最新情報ページ <https://connect.place/yuyukan/>  
(コネクトカード)



▲ホームページ

申込方法についての  
詳細はこちらから！  
どちらからでも確認  
できます。

申込期間中は申込フォ  
ームも設置されます。



▲最新情報ページ