



ヨーガ（日）

日曜の朝、新しい1週間。ヨーガをして、体も心もすっきりスタートさせましょう。

講師 南田 尚子

回数	月 日	曜 日	テ ー マ	内 容
1	10/29	日	“安定して立つ”を見直そう	○開講式 「正しく立つ」ことは、ヨーガでも日常生活でも基本の動作です。まずは、背筋の緊張をほぐして、足まわりを整えていきましょう。
2	11/5	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	11/12	日	簡単に見えるポーズこそ奥深い	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	11/19	日	簡単に見えるポーズこそ奥深い	もし運動の習慣がなかったとしても。運動に慣れない体を効果的に刺激するヨーガ体操で、安全に気持ちよくヨーガができる体をつくりましょう。
5	12/3	日	簡単に見えるポーズこそ奥深い	○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、丁寧にやさしい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（水）～9月26日（火）です。
- ※ 申し込み状況等によって、日程変更や中止の可能性があります。

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.yuyukan.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