



講座番号 26-D-09

講座名 ゆっくりやさしい有酸素エクササイズ

第 2 木曜日

時間 10:30~11:45

定員 18

4月 9 5月 14 6月 11 7月 9 8月 9月 10

10月 8 11月 12 12月 10 1月 14 2月 3月 11

教授名 野口照代

講座教室 豊津公民館 会議室

### ☆教授プロフィール☆

ストレスと更年期が重なり過度のアレルギー症状を発症し、長年勤めていた職場を退職。体質改善を目的にヨガを始めたところ心地よく、呼吸を通して自分の身体と向き合うことができた。ヨガによる自然治癒力、身体への気づきなどヨガの素晴らしさに感銘を受けヨガインストラクターの資格を取得。誰もが笑顔で心身共に健康で生き生きとした毎日を過ごすことを目指し、ヨガ・リラクゼーション・リハビリテーションの技法を組み合わせ一人ひとりに寄り添ったヨガを提供している。

### ☆講座概要☆

健康や体力の維持または増進を目的に、バランス、柔軟、可動域の向上を図りながら自重を使った筋力トレーニングを行います。決して無理することなく今の自分の身体に意識を向け、ゆっくりと身体を動かしていきます。

### ☆講座詳細紹介☆

- ・動きやすい服装
- ・ヨガマット・飲み物・タオルをご持参ください

☆ 初心者の方、シニアの方、男女とわざどなたでも無理なくご参加いただけます

☆ その他経費 著作権料 132円/年