

講座番号 19-D-05 講座名 60才からのヨーガ(男女)☆☆

講座日程	第 2・4	水	曜日	時間	始まり	終わり	募集人員	35名
4月 10.24	5月 8.22	6月 12.26	7月 10.24	8月	9月 11.25			
10月 9.23	11月 13.27	12月 11.25	1月 8.22	2月 12.26	3月			

タカヤマジュンコ

教授名 高山 淳子 講座教室 多目的室1

★教授プロフィール★

ヨガ指導歴10年、日々学んだ事、気づいた事をシェアし、皆様の日々の生活がより生き活きと豊かになるようにお手伝いしていきたいと心から願っています。

★講座概要★

体は年齢とともに歪み、硬くなり、筋力も低下していきます。ヨーガ療法で心と体をリラックスさせながら自律神経を整えます。その日の体調に合わせて無理せずにヨーガの体操ができます。高齢の方でも筋力を高められる運動も取り入れます。

★講座詳細紹介★

ヨガマットとタオルを持参

普段あまり使っていない筋力を動かし、全身に栄養を巡らせ免疫力、回復力を高め、内臓を活性化し、健康寿命を延ばします。
呼吸と動きを連動させることで、心身の調和をもたらし心を落ち着けます。
ヨーガ未経験の方も、体が硬い方も安心して受講できる内容です。

申込方法:①講座番号 ②講座名 ③住所 ④氏名(フリガナ) ⑤電話番号⑥生年月日 ⑦性別
をご記入の上 ハガキ・FAX・Eメールで、かしま灘楽習塾 事務局まで
TEL0299(85)2601 FAX(85)2602 〒314-0031 茨城県鹿嶋市宮中4631-1
Eメール kashimanada_info@yahoo.co.jp

★講座日程は2月1日現在ですので変更のある場合があります。ご注意下さい。