

# 健康・ストレッチヨガ

開催日時：第4水曜日 13:00～14:30

場所：三笠まちづくりセンター

担当：鈴木舞

持ち物：ヨガマット・飲み物



ヨガは自律神経を安定させ、  
筋力や持久力の低下を予防します。  
レッスンでは主にストレッチや  
簡単なヨガのポーズを取り入れながら  
全身を動かしコリをほぐしていきます。  
身体のバランス能力を高めながら  
怪我をしない健康な身体を  
目指していきましょう。

まずは、*Let's Try!*

## ☆プロフィール☆

競技ダンサーとしてプロで活動していく中、身体  
の仕組み、動かし方等をバレエ、  
ヨガ、様々なダンスから学ぶ。  
とりわけヨガに興味を持ち現在も  
日々勉強しながら活動中。

