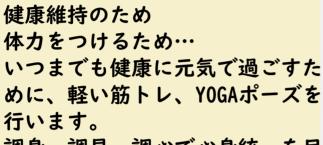


## 2025年度定期教養講座 高年者センター岡崎

## はじめてのヨガ

第2・第4 木曜日 9:30~11:30

## 講師紹介



調身、調見、調心で心身統一を目標とします。

## 教室内容





講師:望月陽結(ひより)

教材費等:1000円(教範代)

持ち物:ヨガマット

水分補給の飲み物

教室の一日の流れ

9:30~ 足裏叩き 足指体操 首回し

手首、足首、肩、 股関節のストレッチなど

〈全身調整 〉 死人のポーズで全身を休めます。