

# シニアヨガ

## 全4回 健康ヨガ講座

楽しく運動習慣をつくりましょう！

6月・7月のテーマ

「むくみ解消、溜めない身体にしましょう！」

梅雨の時期から真夏に向けて湿度が高くなりますね。  
体に水分が溜まりやすくなり体が重だるく感じたり不調を感じやすくなります。  
ヨガのゆったりとした動きでしっかりと筋肉を動かし  
余分な水分を排出し、血液循環の促進、巡りの良い体を目指していきましょう

時間：15：00～16：00

場所：ふらっとパル茅ヶ崎 TEL0467-84-5247

募集人数：8名

レッスン料：1ヶ月（2回）2,000円

持ち物：動きやすい服装 ヨガマット 水分

日時：

6月（6/9・6/23）

・1回目 呼吸法 腹式呼吸

やわらかく深い呼吸で内臓をマッサージしていきましょう

・2回目

自分のコリや関節の詰まりに気付いていきましょう

肩甲骨の動きを確認し肩関節を滑らか動かしましょう

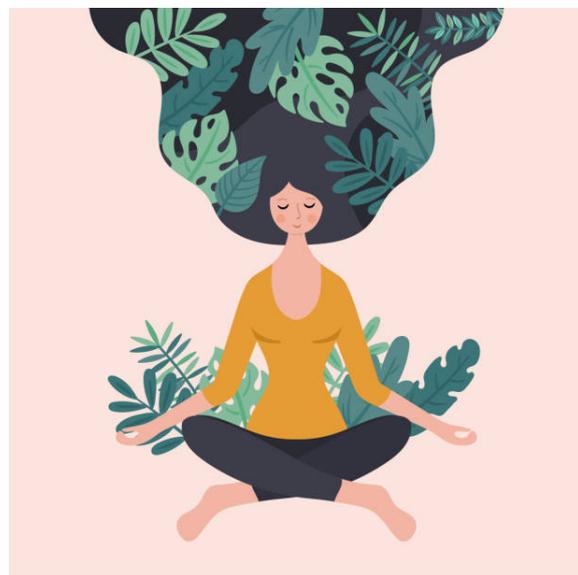
7月（7/14・7/28）

・3回目

腰まわりを柔軟に捻る（回旋）うごきで内臓に刺激を伝えていきましょう

・4回目

股関節をやわらかくほくしていきましょう



IHTA認定ヨガインストラクター Smiledaysyoga 加山 ゆうこ