

※講座内容は変更になる場合があります。あらかじめご了承ください。

講座No.	5
講座名	自分を快適にするチェアヨガ
教員名	鎌田 真理
講座内容	イスを使ったヨガ講座です。呼吸をしながらゆっくりと体をほぐします。
講座計画	
1回目	マントラ（真言）・プレーヤーを唱える、ヨガ哲学、準備体操、フロー、呼吸法、シャバーサナでお休み
2回目	//
3回目	//
4回目	//
5回目	//
教材費	なし
準備物	ヨガマット、動きやすい服装、飲み物、タオル、ブランケット（冷えが気になる方）



教員

中学生～参加OK！

