

講座 ジャンル	ヨガ	教員名	たつみ じゅんこ 辰巳 順子
------------	----	-----	-------------------



ヨガは呼吸とポーズを
おこなうことで身体をほぐし
心を豊かにします

生活の中にヨガを取り入れ
楽しみながら、心と体を
健康へと導いていきます。
体が硬くても大丈夫、
ついていけないか不安でも
大丈夫です！
一緒に楽しみましょう♪



【効果】
姿勢改善 血行促進
冷え症改善
免疫力アップ
代謝アップ
肩こり腰痛改善