

2025年度 第2期 府中市生涯学習センター 定期講座 シラバス

講座名	30 身体よろこびヨガ
受講日	7/8・15・22、8/5・26、9/9・16・30
時間	10:00～11:30
場所	もくせい・はなみずき
講師	ヨガ講師 村瀬松子

実施日	講座内容
7月8日(火)	リラックスヨガ(自律神経を整える)
7月15日(火)	ストレッチヨガ(可動域改善)
7月22日(火)	デトックスヨガ(リンパ・血流促進)
8月5日(火)	ストレスケアヨガ(疲労回復)
8月26日(火)	リフレッシュヨガ(内臓機能促進)
9月9日(火)	リラックスヨガ(夏バテ・睡眠改善)
9月16日(火)	ボディーメイクヨガ(体幹強化)
9月30日(火)	マインドフルネスヨガ(心身の調和)
持ち物	飲み物(水分補給)、フェイスタオル、ヨガマット・ゴルフボールをお持ちの方はご持参ください。
注意事項	動きやすい服装でお越しください。(ジーンズ不可)※朝食はヨガ直前は避け、できるだけ2時間前にお取りください。

