

行方市こども家庭センター どれみ

令和7年度 ヨガ講座

10:00~11:30(後半30分は参加者同士の交流会です)



5/22(木)

骨盤ヨガ

骨盤まわりをほぐして鍛えて
不調改善

6/10(火)

リラックスヨガ

やさしいポーズで
心と体をほぐします

7/1(火)

代謝 up ヨガ

筋力をつけて
血流改善・脂肪燃焼!

9/17(水)

デトックスヨガ

ねじりのポーズで不要なもの
を出せる体に

10/15(水)

骨盤ヨガ

骨盤まわりをほぐして鍛えて
不調改善

11/16(日)

夫婦ヨガ

協力するポーズを通して思い
やりや感謝の気持ちを伝えあ
いましょう

12/2(火)

キャンドルヨガ

癒しの空間で
力を抜いてリラックス

1/13(火)

代謝 up ヨガ

筋力をつけて
血流改善・脂肪燃焼!

2/10(火)

デトックスヨガ

ねじりのポーズで不要なもの
を出せる体に

◇講師紹介◇

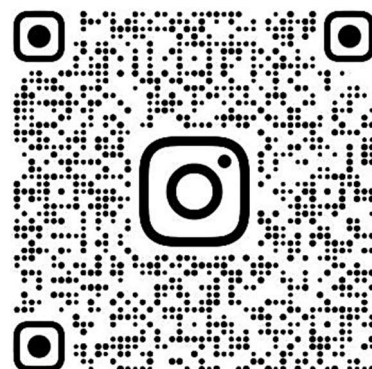
YOGA STUDIO ihana 代表 **鈴木綾子**先生

【資格】

全米ヨガアライアンス RYT200 修了 他

心と体を大切にする時間を作って、ご機嫌な自分にならましょう♪

こども家庭センター Tel:0291-32-8555



@SUZUAYA_YOGA31