

いきいき健康ヨガ教室

初心者の方も楽しくヨガしましょう！！

講師 蓮ヨガスタジオ
後藤充子(IHTA認定インストラクター)

費用：500円
持ち物：ヨガマット(レンタル100円)
フェイスタオル 飲み物

開催場所 時間
国体記念館10時～



開催スケジュール

(○が付いている日です)

4月は初めてのリラックスヨガ
(深い呼吸を意識してゆっくり動

5月は肩こり解消ヨガ(肩まわりをゆっ
くりほぐして肩こり解消に繋がるポー
ズをメインに行います)

2021年4月 きます)

2021年5月

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5 ○	6	7	8	9	10
11	12 ○	13	14	15	16	17
18	19 ○	20	21	22	23	24
25	26 ○	27	28	29 昭和の日	30	

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3 憲法記念日	4 みどりの日	5 こどもの日	6	7 ○	8
9	10 ○	11	12	13	14	15
16	17 ○	18	19	20	21	22
23	24 ○	25	26	27	28	29
30	31 ○					

6月は骨盤調整ヨガ(骨盤周りの筋肉をほぐして
腰痛や冷え症の解消に繋がるポーズがメインで
す)

7月は太陽礼拝(呼吸と動作を連動して行う一連
の動きをゆっくり行います。体幹の強化や代謝
アップにも繋がります)

2021年 6月

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10 ○	11	12
13	14 ○	15	16	17	18	19
20	21 ○	22	23	24	25	26
27	28 ○	29	30			

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
27	28	29	30	1	2	3
4	5 ○	6	7	8	9	10
11	12 ○	13	14	15	16	17
18	19 ○	20	21	22	23	24
25	26 ○	27	28	29	30	31

お申込み 公財) 酒田市体育協会

TEL 0234-31-5539

PIC・COLLAGE