

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 70時～

開催スケジュール(○がついている日)

8月は夏バテ解消ヨガ(胃腸の不調解消や内臓機能を活性化するポーズをメインに行います)

9月は腰痛改善ヨガ(硬くなると腰痛の原因となる筋肉にアプローチしながら腰回りをゆっくりほぐして腰痛改善繋がるポーズをメインに行います)

2021.7

2021.9

8 2021 August

日 Sun	月 Mon	火 Tue	水 Wed	木 Thu	金 Fri	土 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 ○	31	1	2	3	4

9 September 2021

日	月	火	水	木	金	土	日
30	31	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	1	2	3	

(注意)
9/24(金)は
酒田市体育館で
行います。

10月は足をしっかり使うヨガ(下半身をメインに動いていきます。股関節の柔軟性もアップするポーズを行います。)

11月は代謝アップヨガ(大きなリンパが通っている骨盤周りを呼吸と共にしっかり動かして血流の巡りを良くして体温を上げ、代謝も良くしていきます)

2021.10

2021.12

10 October 2021

日 Sun	月 Mon	火 Tue	水 Wed	木 Thu	金 Fri	土 Sat
26	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	1					

2021.10

2021.12

11 November 2021

日 Sun	月 Mon	火 Tue	水 Wed	木 Thu	金 Fri	土 Sat
31	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	1	2	3	4

お申込み (公財) 酒田市体育協会
TEL 0234-31-5539

PIC·COLLAGE