

● 北部市民センター ●

〒448-0007 刈谷市東境町住吉78-2 Tel.36-7171

		1	2	3				
講座名		心と身体にやさしいヨガ	かんたんダンスとセルフメンテナンス	北欧テイストの布雑貨				
曜日		金 曜日	水 曜日	水 曜日				
時間		13時30分 ~ 15時00分	13時30分 ~ 15時00分	13時00分 ~ 15時00分				
場所		大集会室	大集会室	実習室				
期間		5月10日 ~ 6月28日	5月15日 ~ 7月3日	5月29日 ~ 9月4日				
回数		8 回	8 回	8 回				
対象		一般(女性)	一般(女性)	一般				
定員		15 人	15 人	12 人				
受講料		800 円	800 円	800 円				
教材費等		無料	無料	10,000 円				
講座の概要		全身の筋肉、骨格、関節をまんべんなく整え無理のないポーズで自分を見つめる「動く瞑想」を行います。	音楽に合わせて身体を動かし頭と身体を刺激。姿勢を整えるプログラムも行います。	人気の北欧テイストの布を使って、何気ない日常をカラフルに。毎日がウキウキ楽しくなるようなポップでキュートな布雑貨をつくりまします。ミシンを使いますが、初心者の方でも大丈夫です。				
学習プログラム	1	5月10日	ヨガについて・全身のメンテナンス・全身調整・足調整・呼吸法	5月15日	▶ウォーミングアップの曲の解説 ▶セルフメンテナンス	5月29日	リバーシブルで即戦力の「肩掛けバッグ」①	
	2	5月17日	全身調整・足調整・姿勢の練習・太陽礼拝	5月22日	▶ウォーミングアップ ▶オールディーズ 1曲 ▶セルフメンテナンス	6月5日	肩掛けバッグ②	
	3	5月24日	全身調整→足調整→ 姿勢の練習→太陽礼拝→ 立位のポーズ→バランス→ 坐法→呼吸法→瞑想まで ※ポーズは毎回変更	5月29日	6月5日	▶ウォーミングアップ ▶オールディーズ 2曲 ▶セルフメンテナンス	6月19日	肩掛けバッグ③
	4	5月31日		6月12日			7月3日	おしゃれな本革ショルダー付き「大きながま口バッグ」①
	5	6月7日		6月19日	7月17日	大きながま口バッグ②		
	6	6月14日		6月26日	8月7日	大きながま口バッグ③		
	7	6月21日		7月3日	8月21日	お道具箱にもなる「ワイヤーファスナーポーチ」①		
	8	6月28日			9月4日	ワイヤーファスナーポーチ②		
	9							
	10							
	11							
	12							
	13							
講師		ヨガインストラクター 鈴木 悦子	フィットネスインストラクター 小村 千穂	布小物作家 上中 まや				

※画像はイメージです