

なまえ

HAPPY ヨガ

分類番号 999

分類番号

分類番号

講座内容

「かんたんヨガ体操～ヨーガ療法～」

<40代～シニア世代の方向け>
健康増進と維持をはかりながら、日常生活を快適に過ごせる健全な心身を養う。会話などを楽しむコミュニティの場。

No image

開講できる日、時間帯

毎週火曜日・金曜日、午前9時30分～午後4時まで

指導料

1時間あたり800円

材料費

なし

実績、資格

- ・2022年12月 日本ヨーガニケタン ヨーガ療法講師資格取得
- ・清須市公民館にて定期レッスン開催中
- ・あま市（七宝町・美和町・甚目寺町）にて単発レッスン開催

受講生のみなさんへ

伝統的なヨガを医学的に研究した身体の固い方や体調に自信がない方でも無理なく安心してできるように考えられたヨーガ療法。現在40代～シニア世代の多くの方々が実践し健康で若々しく生き生き過ごしています！ぜひ一緒に身体も心もホッとリラックスできる時間を楽しみませんか♪

備考