

# あじさい大学コース（相模原市民限定）

## 【対面開催】健康スポーツ：ヨガー心身ともに整えるセルフエクササイズ

★会場：おださがプラザ 所在地：相模原市南区南台3-20-1 ラクアル・オダサガ4階  
※小田急小田原線 小田急相模原駅下車 北口駅前すぐ

ヨガは呼吸と動作を組み合わせることによって心身の調和を取ることができます。本講座では、ヨガの基礎を学び、さまざまな身体の不調の原因を探していきながら改善へと繋げていくことを目的としています。初めてヨガを始めたい方でも安心して参加できますので、ぜひ一緒にしましょう。

【受講料】 1,900円

【受講料以外の費用】 なし

【時間・場所・定員】

- 18:30～20:30
- おださがプラザ 多目的ルーム
- 定員35名

【その他】

- 基本的に強い運動強度ではありませんが、運動を止められている方（心臓疾患、血圧異常、強い関節痛など）は、医師と相談し、了承を得た上でご参加ください。
- マット上で寝る・立った状態でのエクササイズが可能な方を対象とします。
- 運動のできる服装でお越しください。
- 持ち物：ヨガマットまたはストレッチマット※・水筒・汗拭きタオル  
※膝が痛くならない・座ったときに痛くならない程度の厚さ（3mm～5mm）のものをお持ちください。
- 会場に更衣室はございません。

【講師】 青山学院大学フィットネスセンター／ヨガ講師  
岩下 菜摘

【開講日と内容】（全6回）

- ① 10月16日（水）  
ヨガの基本  
～正しい呼吸法およびポーズの基本動作の説明～
- ② 10月23日（水）  
基本のヨガポーズ  
～肩こりの原因および改善のヨガの動き方～
- ③ 10月30日（水）  
基本のヨガポーズ  
～腰痛の原因および改善のヨガの動き方～
- ④ 11月6日（水）  
基本のヨガポーズ  
～足のむくみの原因および改善のヨガの動き方～
- ⑤ 11月13日（水）  
基本のヨガポーズ  
～心身をリラックスするストレッチ・エクササイズ～
- ⑥ 11月20日（水）  
基本のヨガポーズ  
～日常生活動作をスムーズにするヨガの動き方・トレーニング～