

ヨガ講座

ヨガを通して体だけでなく呼吸にも意識を向け、緊張が高まっているところや動かしづらくなっている部分の「こり」を一緒にほぐしていきましょう。

解剖学の知識も紹介しながら、座りながらお家でもできる簡単なポーズから中級のポーズを行うヨガ講座です。



日時: 9月9日(水)
13:30~14:30

場所: 1階 大広間

定員: 先着49名(申込制)

内容: イスに座りながらできるヨガ

持ち物: 動きやすい服装、飲み物、
汗拭きタオル

申込: 8月5日(水)~
定員になり次第終了

講師: SBC東京医療大学

健康科学部 理学療法学科

酒井 実希先生