

## ヨガ教室（全2回）

例年、女性に人気の高いヨガ教室についてご報告します。

日 時	①令和元年5月30日（木）午前10時～11時30分 ②令和元年6月6日（木）午前10時～11時30分
場 所	烏山体育館
講 師	国際ヨガ協会認定トレーナー 松浦 理恵 氏
参 加 者	①11名、②11名
費 用	無料

### 【ヨガが人気の理由】

ヨガは、体をほぐし全身の流れがよくなる「体位法」、自律神経のバランスや心と体のバランスを整える「呼吸法」、リラックスして集中力が高まる「瞑想法」の3つから成り立ちます。

体調を整えるだけでなく、メンタルの改善効果もあると言われ、運動が苦手な人でも無理なく楽しくできるため、人気を集めています。

### 【講座の内容】

国際ヨガ協会認定トレーナーの松浦理恵さんを講師に迎え、全2回の講座を実施しました。

基本的なポーズから、徐々に難易度の高いポーズまで行い、参加者からは「体が軽くなり心が楽になった」「2回では足りない」と言った感想をいただきました。



### 【まとめ】

今回の講座では、「ヨガを続けたい」という声も多くあり、講師の松浦さんが行っているヨガサークルの案内もありました。その他にも、公民館を利用しているヨガサークルはたくさんあります。

また、「お楽しみプラン」にもいくつかのヨガサークルが紹介されていますので、「ヨガを始めてみたい!」と思った方は、是非チェックしてみてくださいね。