

①すこやかヨガ

10:00~11:00 メインホール
ヨガ (アーサナ・呼吸法・瞑想)

講師：井上信男 (日本ヨガ禅道友会教師)



忙しい日常から解放され自分に戻るひとときを、あなたもぜひ体験してみてください。ヨガをすると内から身体の力が開放され、本来の健康が現れます。今回の体験は普通の教室と同じ内容です。お話と静坐瞑想ではじめ、基本体操、アーサナ(体位法)とを行い、休息の時間を十分取りながら、ヨガ呼吸法・瞑想で終わります。

②中川慶子

10:00~11:00 特別展示室
ママの美姿勢&リンパウォーキング

講師：中川慶子 (日本ウォーキングセラピスト協会理事、リンパ療法士)



腰痛、肩こり、ぽっこりお腹や下半身太りなど、ポテーラインのくずれに悩んでいませんか？レッスンではリンパ・血液の流れを促進、骨盤・身体の歪みを改善していきます。「筋肉をつかんで振る」と爪先からポカポカに♪そして、正しい姿勢と歩き方を身につけ身体の内から健康・キレイに♪

③ママyoga

11:30~12:30 メインホール
ヨガ

講師：佐藤恵美 (骨盤調整ヨガ・キッズインストラクター)



お子様連れOKのヨガクラスです。身体をほぐして、日々の凝りや疲れから解放されることを目的とします。身体のコアを鍛える動きで代謝を上げ、最後に骨盤周りの歪みを調整して、クールダウンしていきます。呼吸と簡単な動きで構成しているので、どなたでもご参加頂けます。※ママだけの参加もOKです。

④セラビクス・バンビオクラフ

13:00~14:00 メインホール
健康体操

講師：山本よしゑ (健康体操指導者)



やわらかいボールやリハビリ用のセラバンドを使って、骨格筋の機能の向上と改善を図ります。楽しい音楽とともに自分の身体をケアして、最後はやさしい曲でクールダウン。筋肉をほぐし血流を良くして、バランスのよい身体をつくりましょう！