

「とちぎ県民カレッジ」連携講座

令和4年度（前期）コンセーレコミュニティ・カレッジ実施計画書

講座名	魔法のヨガ棒レッスン		講師名	富川 忍 (NaturalHeart ヨガ&ヨガスタジオ)	
期間	4/11~9/12(全20回)		日時	月曜日 10:00~12:00	
会場	とちぎ青少年センター(アミークス) (宇都宮市駒生 1-1-6)				
定員	11名(6名)	受講料	30,000円	教材費	ヨガマット タオル 飲み物
その他	ヨガ棒は、現代に生きる私たちの心と体を解きほぐし、いろいろな場面で活用していただける多彩な可能性を秘めたコンディショニングトレーニングツールです。ヨガ棒で現代人特有の肩こり、首こりなどを解消させ姿勢も改善しましょう。				

※定員欄のカッコ内の人数は最少催行人数です。人数に達しない場合、開講を見送ることがあります。  
開講日1週間くらい前に開講するかどうか決定しご連絡差し上げます。

No.	講座日	内容
1.	4/11	ヨガ棒に体をゆだねてみよう
2.	4/18	肩甲骨セラピーⅠ
3.	4/25	肩甲骨セラピーⅡ
4.	5/2	姿勢改善Ⅰ
5.	5/9	姿勢改善Ⅱ
6.	5/16	腹膜リ-ス柔軟性を伸ばすⅠ
7.	5/23	腹膜リ-ス柔軟性を伸ばすⅡ
8.	6/6	アサナトリュサーサナ
9.	6/13	アサナヴィラバトラ-サナ
10.	6/20	アサナパルシュバユナーサナ

No.	講座日	内容
11.	6/27	アサナアンジェネアーサナ
12.	7/4	体幹強化Ⅰ
13.	7/11	体幹強化Ⅱ
14.	7/18	動きをつなげてヨガ棒-クィス
15.	7/25	ヨガ棒-クィスⅡ
16.	8/1	ヨガ棒-クィスⅢ
17.	8/8	股関節へのアプローチ
18.	8/22	統合セッションⅠ
19.	9/5	統合セッションⅡ
20.	9/12	統合セッションⅢ

※講師または青年会館の都合により日程・時間が変更される場合がございます。

◆◆◆ お問い合わせ先 ◆◆◆

コンセーレコミュニティ・カレッジ事務局 (栃木県青年会館 事業課内)  
 Tel: 028-624-1488(直通) 028-624-1417(代表)  
 Fax: 028-666-6075  
 E-mail: [info@tskf.jp](mailto:info@tskf.jp) URL: <http://www.tskf.jp>  
 〒320-0066 栃木県宇都宮市駒生 1-1-6 とちぎ青少年センター内



ヨガ棒  
公式LINE  
アカウント