



【1回目】テーマは足

地に足が着いている安心感を感じよう

【2回目】テーマは背骨

背骨を通して自分軸を感じよう

【3回目】テーマは骨盤・股関節

安定した下半身の土台を感じよう

【4回目】テーマは骨盤・肩甲骨

上半身をしなやかに動かそう

【5回目】テーマは頭・顔

頭の使いすぎを緩め感じる力を再確認しよう

開催日時 9/9・16、10/7・14・21
いずれも水曜日

時間 9時30分～11時00分

会場 体育文化センター サブアリーナ

定員 25名

対象 一般

受講料 5,500円 (5日分)
※現金もしくは振込にて納入
(振込手数料は本人負担)

申込期間 令和8年8/5(水)～8/23(日)

申込方法 富山市スポーツ協会HPより
お申込みください

毎回、呼吸ワークを基本にしながら、その回のテーマとなる身体の部位に意識を向けた動きを行い、全身を整えていきます。

空調
完備

〔講師〕



山下 夕美
やました ゆみ

資格 ボディーワーカー
ヨガインストラクター
基本の呼吸インストラクター
保健師・看護師

お問い合わせ ☎ 090-7156-3312

みなみ
スポーツ
クラブ

富山市友杉1097番地
体育文化センター内

HP : <https://www.taikyou-toyama.or.jp/>

(公財) 富山市
スポーツ協会HP



HPはこちら

(公財) 富山市スポーツ協会
LINEアカウントはこちら↓



QRコードを
読み込んで
お友達にな
りましょう

