女性のための

ヨガ＆呼吸法

@岩倉南児童館　２階のお部屋



お子様（18歳まで）がいる女性はどなたでも
お１人でも、お子様と一緒にでも
お気軽にご参加ください

ヨガの特長・効果等

関節のひとつひとつをほぐすヨガの準備運動の後、季節に応じたポーズや呼吸法を行います。
リラックスして呼吸を深めることで心身の緊張をほぐし、美容や体力作り、ストレス解消、
睡眠の質の向上、女性ホルモンにも効果的だと言われています。
何より、日常から離れヨガをした後の心身の心地よさを体感していただけたらと思います。
ゆったりした動きが中心のヨガですので、初めての方、運動が苦手な方も安心してご参加ください。

スケジュール：11/26（木）、12/10（木）10：30～11：45（開場は10：15）

参加費 ：無料　定員10名となりますので事前にお申し込みください。

その他：

・お子様も一緒にご参加いただけます**（見守りはありません）**
・慢性疾患をお持ちの方や、ご不安なことがある方はお申込時にお知らせください。
・妊娠されている方は、妊娠16週以降に参加いただけます。
・持ち物：動きやすい服（着替えスペース有）、タオル、飲み物、（お持ちの方）5本指ソックスか足袋

講師：依田真由美（よだまゆみ）
ヨーガ講師、心理療法講師、マインドフルネスファシリテーター
2003年より国内、インド、フランス、米国でヨーガやマインドフルネスを学びつつ
スタジオやお寺などでクラスを開催。2022年に子どもを授かったことがきっかけで
子ども向けのヨガやマインドフルネス、女性のためのクラスを開催。



お申込：岩倉南児童館　電話☎０７５－７０６－６１００