

予約なしOK!
その日から始められる

令和7年度版

三朝町ヨガ教室

【テーマ】

もっと輝いて！
ずーっと健康に！

特色① ヨガ + リズムウォーク
ウオガ
= 『リズムWOGA』

特色② 4つの学びで深まるヨガ
⇒詳しくは裏面をチェック！

「ヨガ教室」は、毎月2回開催！

初心者大歓迎、お気軽にご参加ください！

開催日 裏面のとおり…**第1回目は4月11日(金)の心理学ヨガ**です。

時間 午後7時30分～午後8時30分

場所 三朝町総合文化ホール（2階ホワイエ…冬は1階和室で開催）

持ち物 ヨガマット（大きめのバスタオル可）、飲み物

参加費 1回500円

講師・スタッフ

坂根真奈美 先生

三朝町ヨガ教室歴15年

（健康運動指導士、人間学修士、心理カウンセラー、栄養士他）



三朝町
スポーツ推進委員



【主催・お問い合わせ先】

三朝町体育協会事務局（三朝町社会教育課）

電話 0858-43-3518

メール shakaikyoiuku@town.misasa.tottori.jp

三朝町体育協会HP
（ヨガ教室情報）



ホームページQRコード

令和7年度三朝町ヨガ教室開催カレンダー

特色① リズムWOGA (ウオガ)

WOGA (ウオガ) は、本教室の坂根真奈美先生と三朝町スポーツ推進委員が共同で考案したヨガと有酸素運動を組み合わせたオリジナルの運動です。(ウォーク + ヨガ = ウオガ)

音楽に合わせて足踏みや腕振りを行うリズムウォークに肩こりや腰痛の改善に効果があるヨガ(ストレッチ)を取り入れたエクササイズです。準備運動としてヨガの前に行います。

特色② 4つの学びで深まるヨガ

心理学



心と体はつながっていますので、体のケアをすることは心のケアにもなります。

体の疲れをとり、メンタルヘルスの効果をあげていきます。

東洋医学



東洋医学はとてもシンプルな治療法です。

季節に合わせて食生活や日常の過ごし方を変えるだけで体も心も整います。

運動学



筋肉は人生の履歴書です。

日常の動作のクセ、運動での体のクセ、姿勢を見直し筋肉を整えることでゆがみのない体をつくっていきます。

栄養学



健康になるための栄養の知識と食べ方をお伝えします。

健康を維持するために毎日食べるものこそが本当の意味での薬にもなります。

4月	11日(金)	心理学	自律神経を整える
	25日(金)	東洋医学	春は体の上部に症状があらわれやすい
5月	9日(金)	運動学	姿勢を安定する筋肉をつくる
	23日(金)	栄養学	健康的な食事の基本
6月	6日(金)	心理学	不眠症の改善
	27日(金)	東洋医学	季節の変わり目はトラブルが頻発
7月	11日(金)	運動学	腰回り・背骨まわりの筋肉で疲労回復をする
	25日(金)	栄養学	健康づくりと栄養素の関係
8月	8日(金)	心理学	悲しみや落ち込みの改善
	22日(金)	東洋医学	夏はむくみや肌のトラブルが起りやすい
9月	12日(金)	運動学	肩甲骨や肋骨の筋肉で睡眠の質をあげる
	26日(金)	栄養学	健康寿命を延ばす食事って？

10月	10日(金)	心理学	不安や恐怖を和らげる
	24日(金)	東洋医学	秋は肺や呼吸器の機能が弱まる
11月	14日(金)	運動学	骨盤まわりの筋肉で日常生活を楽しむ
	28日(金)	栄養学	病気を予防する食事って？
12月	5日(金)	心理学	冬季うつと無力感の改善
	19日(金)	東洋医学	冬は養生が大切な季節
1月	9日(金)	運動学	足の筋肉でスムーズに立つ
	23日(金)	栄養学	病気にならない食べ方
2月	13日(金)	心理学	メンタルのアンバランスを和らげる
	27日(金)	東洋医学	東洋医学的美容法
3月	13日(金)	運動学	歩く筋肉で体の能力を開花させる
	27日(金)	栄養学	食べ方のテクニック

時間：19:30~20:30 / 場所：三朝町総合文化ホール