

予約なしで
その日から始められます

令和8年度版

三朝町ヨガ教室

【3つのテーマ】

全身運動ヨガ

体の機能を
保つヨガ

動いて
整えるヨガ

「ヨガ教室」は、毎月2回開催！

初心者大歓迎、お気軽に御参加ください！

開催日 裏面のとおり…**第1回目は4月3日(金)**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（高校生まで無料）

講師

坂根真奈美 先生

三朝町ヨガ教室歴18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）



スタッフ

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8年度三朝町ヨガ教室開催カレンダー

最近『このままでいいのかな』と、ふと思うことはありませんか？
体を少し動かすだけで、血流や呼吸が整い、自律神経や脳の動きが目覚めていきます。

このヨガは、ヨガ・脳トレ・ウォーキング動作を取り入れ、美容と健康を同時に整えるやさしい運動です。無理な動きはありません。

できなくても大丈夫！『体が硬いので』という心配はいりません。
2026年！体と脳を整える一歩を、ここから始めてみませんか。



開催日		テーマ（健康ヨガ） 不調に振り回されない体づくり	開催日	テーマ（美容ヨガ） 本来の健やかさと美しさを引き出す
4月	3日(金)	はじめての健康ヨガ ～呼吸で体と心を整える～	17日(金)	はじめての美容ヨガ ～呼吸と姿勢で、 老けない土台づくり～
5月	8日(金)	痛みをいたわる ～肩こり・腰痛・膝痛を やさしく改善～	22日(金)	フェイスラインを整える ～首・肩・顔の巡りを改善～
6月	12日(金)	巡りを良くする ～新陳代謝を高め、 疲れにくい体を作る～	26日(金)	10歳若く見せる ～代謝アップで肌・表情にハリを～
7月	10日(金)	病気を遠ざける ～体力と回復力を守る～	24日(金)	夏の疲れをためない ～たるさ・くすみを防ぐ～
8月	7日(金)	血行と柔軟性を高める ～こわばりを防ぎ動きやすく～	21日(金)	がんばらないダイエット ～追い込まず、自然に軽い体へ～
9月	11日(金)	自律神経を整える ～プチうつ・不安・不眠を やわらげる～	25日(金)	ホルモンバランスを整える ～更年期の揺らぎを優しくケア～
10月	9日(金)	体質改善を目指す ～基礎代謝を上げ自分の力を 取り戻す～	23日(金)	冷えや乾燥に負けない ～血行を促し、巡る体へ～
11月	13日(金)	疲労回復 ～こりやたるさを残さない～	27日(金)	たるみ・ゆるみ対策 ～支える筋肉を目覚めさせる～
12月	4日(金)	骨と筋肉を守る ～転ばない、折れない体づくり～	18日(金)	骨と巡りを守る ～老化を防ぎ安心して動ける体へ～
1月	8日(金)	ゆるめる ～力を抜いて本来の回復力を 取り戻す～	22日(金)	ゆるめて巡らせる ～冷えとむくみを流し顔を 明るく～
2月	12日(金)	免疫力を高める ～風邪も不調も寄せつけない体へ～	26日(金)	細胞から元気になる ～血流と呼吸で、 内側からツヤを取り戻す～
3月	12日(金)	心と体を整える ～気分スッキリ、心の病を予防～	26日(金)	メンテナンス ～姿勢とゆがみを整え、 立ち姿を美しく～

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

※身近な場所でヨガを体験していただけるよう、地域に出向く『出張ヨガ』も予定しています。