

まちの先生講座 講座企画書

講師名 奥川 典子

講師紹介（自己紹介）

現在、スポーツクラブにて勤務。その中でヨガのクラスを

担当しています。他にも多数ヨガクラスを実施しています。

講座名 身体調整さわやかヨガ

PRポイント（受講を希望する方に分かりやすくご記入ください）

膝・肩・腰・各関節等の痛みでお悩みの方、それらを治すことはできませんが、緩和して改善していくお手伝いをします。身体に効く、健康・美を促進するプログラムです。ご自身で負荷の調整をしながら楽しくヨガを体感できる内容です。

ヨガが初めて、興味があるという方はぜひご参加ください。

講座内容（教えていただく内容、スケジュール等 具体的にお書きください）

【1コマ目】

ストレッチで柔軟→呼吸→**立位**→（8～10ポーズ）→バランス（2ポーズ）→腹筋か背筋ポーズ（2ポーズ）→**座位**→（6～7ポーズ・ストレッチ系）→**あお向け**（バスタオル使用）→骨格系ストレッチ・ヨガポーズ（5～6ポーズ）→**リラックス**（10～15分）→**横向き**（1分～1分30秒）→終了

【2コマ目】

上記と流れは同じ。ポーズの内容を変える。

※各コマ毎に課題を決めてその課題にそったポーズを行う。

【3コマ目】

上記と流れは同じ。ポーズの内容を変える。

※各コマ毎に課題を決めてその課題にそったポーズを行う。

持参いただくもの

ヨガマット、またはバスタオル