

まちの先生講座 講座企画書

講師名 友絵

講師紹介（自己紹介）

人間市・青梅市公民館にてヨガクラスを開催中。

出張ヨガ、公園ヨガも行っております。



講座名 友 yoga～友絵とヨガしてみよう！～

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）

ヨガに興味はあるけれど私は体が硬いから、と思っていた方にも安心して受講できるように丁寧に説明を加えながらすすめていきます。
一緒に楽しみましょう。

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】

90分
はじめてのYOGA～呼吸法
ハタヨガの基本ポーズを行ってみよう！

【2コマ目】

90分
入門～ゆっくりとヨガの基本のポーズを効果的に学んでみよう！

【3コマ目】

90分
初級～呼吸の流れを大切にしながら動いてみよう！

持参いただくもの

ヨガマット、フェイスタオル、バスタオルかブランケット、水分
※ヨガマットはレンタルも受け付けます。お申し込み時にお知らせください（220円/日）。

使用教材