

# まちの先生講座 講座企画書

講師名 中條 京子

講師紹介（自己紹介）

楽しく安全で効果を感じる健康づくりの指導を心がけています。

保有資格：健康運動指導士/健康運動実践指導者/日本フィット

ネス協会認定インストラクター



講座名 青竹&ボールで簡単ヨーガ

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）

青竹とゴルフボールサイズのボールを使用します。足裏の適度な刺激は心身調整、脳の活性化に繋がります。体力に自信の無い方、運動不足の方も安心して行える内容です。シンプルなポーズとゆったりしたヨーガの呼吸でリフレッシュしましょう！

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】

青竹やボールを使用して、足裏のマッサージや足指の強化を紹介します。青竹は簡単な昇降運動でじんわり汗がかけます。ボールで足裏の刺激後はバランス能力もアップ、転倒予防やヨーガのポーズの安定に繋がります。  
ヨーガが初めての方、カラダが硬くてお悩みの方も、身近な道具を使いセルフケアをすることで無理なく楽しめます。ご自身のカラダに興味を持ち、気づきや変化を楽しむサポートをいたします。

【2コマ目】

【3コマ目】

持参いただくもの

ヨガマット（バスタオルも可能）・手ぬぐいサイズのタオル・水分補給の水

使用教材

特になし