

# まちの先生講座 講座企画書

講師名 奥川 典子

写真掲載  
スペース

講師紹介（自己紹介）

コナミスポーツクラブにて勤務 → ヨガクラス担当  
コナミで4年ヨガクラスをやっています。他、飯能フィット  
ネスクラブにてヨガ、ストレッチクラスを担当しています。

講座名 身体すっきり調整ヨガ、体をほぐすストレッチ

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）

ヨガが初めての方、またはやってみたいが体が硬い等やってみたい方、ご興味のある方でもお気軽に参加して頂けるプログラムです。もちろんヨガ経験者の方でもご参加いただけます。ヨガポーズだけでなく、リンパマッサージ等も取り入れています。

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】

ヨガの呼吸法、体を柔らかくするストレッチ、血液、リンパを促すマッサージ  
立位でのヨガポーズ→筋力アップ、バランス機能向上  
坐位でのヨガポーズ→柔軟性を向上、リラックスへ導くポーズ  
仰向でのヨガポーズ→前半で使った筋肉に働きかけるケアをするポーズ

## 【2コマ目】

ヨガ、呼吸法、股関節をほぐすストレッチ、リンパ、血流 VP マッサージ  
立位でのヨガポーズ→筋力アップ、バランス機能向上  
坐位でのヨガポーズ→柔軟性を向上、リラックスへ導くポーズ  
仰向でのヨガポーズ→前半で使った筋肉に働きかけるケアをするポーズ  
+体ほぐしストレッチ

## 【3コマ目】

ヨガ呼吸法、骨盤をほぐすストレッチ、血液、リンパを促すマッサージ  
立位でのヨガポーズ→筋力アップ、バランス機能向上  
坐位でのヨガポーズ→腹筋、背筋向上  
仰向でのヨガポーズ→3回目は長めに仰向けでヨガポーズ  
+体ほぐしストレッチ

持参いただくもの

ヨガマット又は大きめのバスタオル、水分、フェイスタオル

使用教材

--