

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）

入間市周辺や都内でヨガクラスを開催中。

出張ヨガ、公園ヨガも行っています。

講座名 はじめてのハタヨガ（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）

ハタヨガとはポーズと呼吸を中心とした内容になります。体の硬さ柔らかさ、運動神経の良し悪しは関係ありません。肩こり、腰痛軽減の効果やヨガ後の心身の緩みを是非体感してくださいね。

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】

ヨガのお話→ヨガの基本：太陽礼拝と呼吸法をメインとしたリラックスヨガ

【2コマ目】

1コマ目の内容を行いますが、ポーズ内容を変えて行います。

【3コマ目】

1コマ目の内容を行いますが、ポーズ内容を変えて行います。

持参いただくもの

ヨガマット、フェイスタオル（または手ぬぐい）、バスタオル（またはブランケット）、水分

使用教材

ヨガマットはレンタルも受け付けます。お申込み時にお知らせください
（300円/日）