

# まちの先生講座 講座企画書

講師名 リエ

## 講師紹介（自己紹介）

主にスポーツクラブで指導して10年になります。

安全でわかりやすいレッスンを心がけています。

講座名 心と体をスッキリ整えるシンプルヨガ

## PRポイント

初心者～慣れている人、どなたにでもチャレンジしやすく効果を感じやすい。シンプルなポーズで構成しているクラスです。体側・前屈・後屈・ねじり・バランス・逆転の6ポイントで心と体をリフレッシュしよう！

## 講座内容

### 【1コマ目】

ヨガ参加にあたっての簡単な内容説明→入念なウォーミングアップ→体側伸ばし→前後屈→バランス→ねじり→逆転→リラクゼーション…と1・5時間の中で行います。

### 【2コマ目】

--

### 【3コマ目】

--

## 持参いただくもの

動きやすい服装 タオル 飲料水 ヨガマット

## 使用教材

なし