

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）

ヨガ指導歴15年。未経験の方も安心して参加できるよう、ていねいなレッスンを心がけています。

講座名 今こそ！心と体をほぐすシンプルヨガ

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）

ゆったりとした呼吸で“マイペースのヨガ”を楽しみましょう。シンプルなポーズを中心にご紹介しますので、ぜひ心と体をほぐしてリラックスしてみてください。

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回目】

ヨガって何？

基本的なポーズの説明とヨガを始めるための心がまえについてお話ししたあと、実践します。

【2回目】

姿勢と心の関係

心と体のつながりについて説明し、姿勢を意識したポーズを実践します。

【3回目】

セルフケアしてみよう

おうちで気軽にできるセルフケアでマッサージなどを実践します。

【4回目】

呼吸に意識を向けて

呼吸法を練習して、ポーズの効果を深めましょう。

【5回目】

心を静める

体に集中することで、雑念をクリアにしてメンタルに安らぎを与えていきます。

【6回目】

不定愁訴をやわらげる

肩コリや“だるおも”な状態を軽減するポーズをご紹介します。

【7回目】

スタイルアップを目指す！

ウエストシェイプやヒップアップなど、スタイルアップ効果が期待できるポーズを実践します。

【8回目】

全身を強くする

筋トレ効果の高いポーズ中心に行い、代謝のよい体づくりを目指します。

【9回目】

女性の不調を軽減する

女性特有の、尿モレ、便秘、骨盤周りの冷えをやわらげるポーズを行います。

【10回目】

総集編：自分の心と体を大切に

これまでのおさらいとヨガを日常に活かすコツをご紹介します。

受講者に持参してもらう物

ヨガマット（大きなバスタオルでも可）、汗ふきタオル、飲料水、マスク、動きやすい服装

その他（使用する教材など）

--