

まちの先生講座 拡張型講座企画書

講師名 リエ

写真掲載
スペース

講師紹介（自己紹介）

スポーツクラブ、サークル等でのヨガ指導歴15年。

心と体をいたわるレッスンを心がけています。

講座名 未経験者OK！心と体をほぐすセルフケア&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）

未経験者でも無理なくマイペースに取り組めるよう配慮しています。
また、日常生活に取り入れられる簡単なセルフケアマッサージなども
毎回ご紹介予定です。心と体をいたわる時間を過ごしませんか。

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？】

ヨガを始めるための心構えや基本的なポーズを解説し、
ゆっくりとしたペースで実践します。

【2回目】

【正しい姿勢は健やかな心と体の基本】

正しい姿勢の取り方について実践します。

【3回目】

【呼吸で元気になる】

リラックスからエネルギーチャージまで、ヨガで行うさまざまな
呼吸法をご紹介します。

【4回目】

【筋肉を意識して強い体を作る】

体の各パーツの筋肉を意識したポーズを実践し、全身の
パワーアップを図ります。

【5回目】

【心を静める方法】

簡単な瞑想方法を実践し、心に静けさを取り戻します。

【6回目】

【日常の“小さな不調”を改善する】

肩こりなど、日常的に起きやすい小さな不調改善のポーズをご紹介します。

【7回目】

【シェイプアップ】

スタイル向上効果も期待できるポーズに焦点を当てて
ご紹介します。

【8回目】

【女性特有の症状を緩和する】

便秘や尿漏れなど、女性が年齢を重ねる上で起きやすい
症状の緩和が期待できるポーズをご紹介します。

【9回目】

【まとめ】

これまで行ったレッスンを振り返りながら、さまざまな
ポーズを実践します。

【10回目】

【まとめ】

9回目同様に、これまでの振り返りを行いながら、
さまざまなポーズを楽しみましょう。

受講者に持参してもらう物

動きやすい服装、マスク、タオル（セルフケアで使う場合あり）、
ヨガマット（なければ大判のバスタオル）、飲料水

その他（使用する教材など）

CDプレイヤー（公民館のものをお借りします）