

## 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）

スポーツクラブ、サークル等でのヨガ指導歴 16 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！心と体を整えるシンプルヨガ

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）

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、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）**

- ※ ホームページに掲載及び受講希望者からの問い合わせ等に使用いたします。
- ※ 掲載可能な写真（ご自分の顔写真や、作品の写真など著作権法に抵触しないもの）がありましたら、ご提供ください。