

まちの先生講座 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）

ヨガ指導歴 18 年。未経験者の方でも安心して取り組めるよう、
ひとつひとつのポーズをていねいにご紹介します。

講座名 未経験者大歓迎！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）

シンプルでわかりやすいポーズを中心に進めます。ゆったりとした呼吸とていねいな動作で、いつも頑張っている自分の心と体をやさしくケアしましょう。

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。