

# まちの先生講座 講座企画書

講師名 友絵

## 講師紹介（自己紹介）

入間市内でヨガクラスを開催中。

出張ヨガ、公園での外ヨガも行っています。

講座名 はじめてのハタヨガ+ヨガマッサージ

## PRポイント

ハタヨガとはポーズと呼吸を中心とした内容になります。体の硬さ柔らかさ、運動神経の良し悪しは関係ありません。肩こり、腰痛軽減の効果やヨガ後の心身の緩みを是非体感して下さいね。

## 講座内容

### 【1コマ目】

ヨガのお話 → 前半～中盤 ヨガの基本：太陽礼拝と呼吸法をメインとしたリラックスヨガ + 後半 マッサージ

### 【2コマ目】

1コマ目の内容を行いますが、ポーズ内容を変えて行います。

### 【3コマ目】

2コマ目と同じ。

## 受講者に持参してもらう物

ヨガマット、フェイスタオル（または手ぬぐい）、バスタオル（またはブランケット）、水分

## 使用教材

ヨガマットはレンタルも受け付けます。お申し込み時にお知らせください。  
(300円/日)