

# まちの先生講座 講座企画書

講師名 不二山 礼子

講師紹介（自己紹介）

若い頃からヨガが好きで、シニアヨガインストラクターの資格を取得し、施設等で行っています。

講座名 椅子ヨガで安全安心に体の喜ぶヨガを楽しみましょう

PRポイント

椅子を使用する為、脚力、筋力、柔軟が低下している人でも、安心して無理なく参加出来ます。

講座内容

【1コマ目】

ポーズの動きの効果を説明し、呼吸の仕方も連動していきます。基本的なウォームアップとして指先から腕、首、脚、体幹など、無理のないようにほぐし、生活動作を広げていきます。

【2コマ目】

【3コマ目】

受講者に持参してもらう物

水分とタオル、楽な服装でスラックス

使用教材