

# 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）

主にスポーツクラブで指導しています。

皆様の心身リフレッシュのお手伝い如果可以と思います。

講座名 未経験者OK！心と体をやさしくほぐすシンプルヨガ

## PRポイント

深くゆったりとした呼吸と共に、全身をバランスよく刺激して疲れやコリを取り除き、リラクゼーション効果を味わえるクラスです。あまり複雑なポーズは行わず、初心者の方でも「どこに効いているのか」がわかりやすい構成で進行します。忙しい日常を少しだけ離れ、「自分の心身と静かに対話する」時間をお過ごしください。

## 講座内容

### 【1コマ目】

ゆったりとした呼吸と共に、ヨガの基本的なポーズ【体側伸ばし】【前屈】【後屈】【ねじり】【バランス】【上下逆転】を行う、ベーシックなクラスです。レッスンは約1.5時間を予定しています。

### 【2コマ目】

### 【3コマ目】

## 受講者に持参してもらう物

ヨガマット タオル 飲料水 動きやすい服装

## 使用教材

備品として、CD