

## 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）

心と体にやさしく効く、“疲れているときほど来たくなる”レッスンを心がけています。

講座名           未経験者OK！ 心と体をやさしくほぐすシンプルヨガ          

PRポイント

シンプルなポーズを中心としたレッスンに加えて、毎回テーマを設けて心と体を快適な状態に導くポイントをご紹介します！

講座内容

【1コマ目】

ヨガって何？

単なる「柔軟性向上エクササイズ」ではなく、呼吸・体・心が相互に影響し合うヨガの考えをわかりやすく解説しながらスタートします。

【2コマ目】

正しい姿勢と左右バランス

正しい立ち方・姿勢の確認など、日常生活の中でついてしまった歪みを無理なく修正します。

【3コマ目】

日常にも取り入れられるセルフマッサージ

簡単・手軽なリンパマッサージなどをご紹介します。

【4コマ目】

呼吸は心と体に影響する

いろいろな呼吸法にチャレンジしてゆったりリラックス&エネルギーチャージ

**【5コマ目】**

全身、パワフルに

ももや腹筋・背筋など、大きな筋肉をしっかり使って全身をパワフルにしていけます。

**【6コマ目】**

心の平穏を取り戻す

簡単な瞑想や集中力アップの練習をして、心の緊張を取り、リラックスする方法をご紹介します。

**【7コマ目】**

不調の代表格“肩こり”“腰痛”の軽減

肩周辺の筋肉をほぐしたり、腰をあたためたりしながらセルフケアしましょう。

**【8コマ目】**

スタイルアップするならこれ

くびれ、二の腕ひきしめ、バストアップ等、スタイルアップが期待できるポーズをご紹介します。

**【9コマ目】**

女性特有の症状改善

尿漏れ予防、便秘解消など、女性の不快な症状緩和を目指しましょう

**【10コマ目】**

総集編！むりせず頑張りすぎずいきましょう

基本ポーズをじっくりと改めて味わいましょう

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

※食事は3時間前までに済ませて下さい

使用教材

CDラジカセ