

令和6年度後期 夜間・ヨガ教室 参加者用カリキュラム

【曜 日】金曜日 【時 間】19:30～20:45
 【場 所】文化会館 和室1・2 【定 員】20人
 【対象者】中学生以上
 【持 物】ヨガマット（無い方は大きめのバスタオル）、タオル、飲み物
 【服 装】動きやすい服装
 【連絡先】NPO法人へきなん総合型スポーツクラブ 0566-42-4233
 （欠席連絡は不要です）

目 標	ヨガの基本を学び、楽しく心地よく自身を整えよう
-----	-------------------------

期 日	内 容
第1回 10月11日	<p><u>はじめてのやさしいヨガ(75分)</u></p> <p>1.呼吸を整える</p> <p>2.ウォーミングアップ</p> <p>3.アーサナ(ポーズ)</p> <p>4.リラクゼーション(シャバーサナなど)</p> <p>5.瞑想</p> <p>6.クールダウン</p> <p><u>テーマに沿いながら、徐々にスキルアップしていきます</u></p> <p>○ヨガの基本(心得、姿勢、呼吸、効果について...)</p> <p>○いろいろなアーサナに挑戦</p> <p>○太陽礼拝/月礼拝</p> <p>○呼吸法</p> <p>○瞑想法</p> <p>○ヨガ哲学</p> <p>○その他</p>
第2回 10月25日	
第3回 11月8日	
第4回 11月15日	
第5回 12月13日	
第6回 12月20日	
第7回 1月10日	
第8回 1月24日	
第9回 1月31日	
第10回 2月14日	