

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	
第2回 10月25日	<u>はじめてのやさしいヨガ(75分)</u> 1.呼吸を整える 2.ウォーミングアップ 3.アーサナ(ポーズ) 4.リラクゼーション(シャバーサナなど) 5.瞑想 6.クールダウン
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	<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> ○ヨガの基本(心得、姿勢、呼吸、効果について...) ○いろいろなアーサナに挑戦 ○太陽礼拝/月礼拝 ○呼吸法 ○瞑想法 ○ヨガ哲学 ○その他
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	

★☆★☆気軽に楽しく続けていきましょう☆★☆★