

# 令和6年度前期 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 4月 5日	
第2回 4月19日	<p><b>はじめてのやさしいヨガ（75分）</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.呼吸を整える</li> <li>2.ウォーミングアップ</li> <li>3.アーサナ（ポーズ）</li> <li>4.リラクゼーション（シャバーサナなど）</li> <li>5.瞑想</li> <li>6.クールダウン</li> </ol> <p><b>テーマに沿いながら、徐々にスキルアップしていきます</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ヨガの基本（心得、姿勢、呼吸、効果について...）</li> <li>○いろいろなアーサナに挑戦</li> <li>○太陽礼拝</li> <li>○月礼拝</li> <li>○呼吸法</li> <li>○冥想法</li> <li>○ヨガ哲学</li> <li>その他</li> </ul>
第3回 5月17日	
第4回 5月31日	
第5回 6月14日	
第6回 6月28日	
第7回 7月 5日	
第8回 7月19日	
第9回 8月 9日	
第10回 8月23日	

