

学習計画表

講座名 夜のリラックスヨガ

講師:鹿児島ヨガ協会公認ヨガ講師 竹内 鈴江

回	日程		学習主題	学習内容	備考
1	2/1	木	ヨガ概要 呼吸の仕方他	ほぐし(手・足・体) やさしいポーズ	開講式・オリエン テーション (約20分)
2	2/8	木	基本ポーズ 座位ポーズ	ほぐし~ 前屈系 反り系 側屈系 ねじり	
3	2/15	木	〃	〃	
4	2/22	木	〃 立位ポーズ	〃 バランス系ポーズ パワー系ポーズ	
5	3/1	木	〃 〃	〃 〃	
6	3/8	木	〃 〃	〃 〃	

☆ 学習時間 18時30分～20時30分

☆ 準備する物 筆記用具、ヨガマット(お持ちの方)または厚めのバスタオル、運動できる服装
飲料水