

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	6/21	木	ヨガとは概要	呼吸の仕方 ほぐし(手・足・体)	開講式・オリエンテーション(約30分)
2	6/28	木	基本ポーズ 座位ポーズ	ほぐし	
3	7/5	木	体全体を動かして リラックス	ほぐし 前屈、側屈	講座運営研修会 (40分程度)
4	7/12	木	〃	ほぐし 〃 反り、ねじり	
5	7/19	木	〃	ほぐし 〃 〃	
6	7/26	木	〃	ほぐし、体全体を使った ヨガポーズ	
7	8/2	木	〃	〃	
8	8/9	木	〃	ほぐし、リラック系ヨガ バランス系ヨガ	
9	8/16	木	〃	〃	
10	8/23	木	〃	〃	

☆ 学習時間 19時～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