

上尾市まなびすと指導者バンク講座企画書

氏 名 木村 洋子

プログラム名	ゆったりチェアヨガクラス	回数	1 回
内容・概要	椅子に座って、または椅子を支えにしてヨガをします。呼吸法、瞑想法や、セルフマッサージなどがバランスよく組み入れられたプログラムです。ゆったりとしたヨガで身体を動かし、自律神経を整えて、生活の質を向上させることを目的にしています。ヨガ初心者の方にもおすすめです。椅子があれば開催できますのでヨガマットは不要です。服装も普段着で気軽に参加できます。		
対象者	<input type="checkbox"/> 幼稚園 <input type="checkbox"/> 小学生 <input type="checkbox"/> 中学生 <input type="checkbox"/> 青年 <input checked="" type="checkbox"/> 一般 <input checked="" type="checkbox"/> 高齢者 <input type="checkbox"/> その他（）	定員	15～30 名
指導形態	<input checked="" type="checkbox"/> 実 技 <input type="checkbox"/> 講 義 <input type="checkbox"/> その他（）	専 門 度	<input checked="" type="checkbox"/> 気軽に楽しむ <input type="checkbox"/> 一般的 <input type="checkbox"/> やや高度 <input type="checkbox"/> 高度
教 材 費	<input checked="" type="checkbox"/> 不要 <input type="checkbox"/> 要（）	謝 礼 (2 時間単位)	<input type="checkbox"/> 不要 <input checked="" type="checkbox"/> 要（応相談）

【1回目の概要について】

タイトル	ゆったりチェアヨガクラス		
必要時間	内容	材料、持ち物	
45～60 分	ウォーミングアップ	飲み物・タオル	
	呼吸法・瞑想・セルフマッサージ		
	椅子に座ってヨガのポーズ	準備、備品	
	椅子を支えにして立位のヨガのポーズ	椅子	
	クールダウン		