

登録者名 (団体名)

プログラム名	ストレッチ、パワーヨガクラブ		
プログラムのねらい	心身の硬さを呼吸でほぐし、筋力アップ、ストレス解消 免疫カアップをして健康で長生きあることを目指す！		
講座名・テーマ 学習分野等	学 習 内 容 等 (具 体 的 に)	時間数 (分・時間)	備 考 (備品等)
1. ウォーミングアップ	心身の緊張をほぐして血行を良くする	10分	
2. 瞑想	心を穏やかにする	3分	
3. 呼吸法	深い呼吸をしほがらヨガモードに切り変える。	10分	
4. ヨガポーズ		36分	ヨガマット
5. リラックス		4分	タオル
6. 掃除		1分	ビニール
		合計	60分