

人材バンク “魅学” プログラム例記入書

登録者名 (団体名)

橋井 麻裕子

プログラム名	yoga.		
プログラムのねらい	心身ともに毎日楽しく快的に過ごせる体にならせます。		
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)
挨拶		5分	タオル又は 大きめのタオル ヨガマット
準備・ウォームUP	身体をしっかりとほぐしてケガのないうちに温めてから ポーズに入っていきます。	25分	飲み物など
ポーズ	季節に応じてポーズを変えたり場合などもあり お客様の身体の状態などにもよってその時におく シーケンスなども変わってきますが 基本的には身体全身をしっかりと使い 心身共に本来の自分の良い状態に進めていくのが 良いと思います。	45分	
クールダウン	シャワーサマでくつろぎ、楽な呼吸で全身リラックス して頂く時間になります。	15分	
		計90分	