令和７年度後期　夜間・ヨガ教室　参加者用カリキュラム

【曜　日】 金曜日　　【時　間】 19:30～20:45
【場　所】 福祉センターあいくる まちかどホール
【定　員】 ２５人　　【対象者】 中学生以上
【持　物】 ヨガマット（無い方は大きめのバスタオル)、汗ふきタオル、水分
【服　装】 動きやすい服装
【連絡先】 ＮＰＯ法人へきなん総合型スポーツクラブ　0566-42-4233
（欠席連絡は不要です）

目　　標	ヨガの基本を学び、心とカラダを整えましょう

期　　日		内　　容
第１回	**10月10日**	
第２回	**10月24日**	**はじめてのやさしいヨガ（７５分）** 1.呼吸を整える 2.ウォーミングアップ 3.アーサナ（ポーズ） 4.リラクゼーション（シャバーサナなど） 5.瞑想 6.クールダウン
第３回	**11月7日**	
第４回	**11月28日**	
第５回	**12月12日**	
第６回	**12月26日**	**テーマに沿いながら、徐々にスキルアップしていきます** 〇ヨガの基本（心得、姿勢、呼吸、効果について…） 〇いろいろなアーサナに挑戦 〇太陽礼拝/月礼拝 〇呼吸法 〇瞑想法 〇ヨガ哲学 〇その他
第７回	**1月9日**	
第８回	**1月23日**	
第９回	**2月13日**	
第１０回	**2月27日**	

★☆★☆気軽に楽しく続けていきましょう☆★☆★