

## 令和8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】 N P O 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9日  | <p><u>はじめてのやさしいヨガ（75分）</u></p> <p>1.呼吸を整える</p> <p>2.ウォーミングアップ</p> <p>3.アーサナ（ポーズ）</p> <p>4.リラクゼーション（シャバーサナなど）</p> <p>5.瞑想</p> <p>6.クールダウン</p> <p><u>テーマに沿いながら、徐々にスキルアップしていきます</u></p> <p>○ヨガの基本（心得、姿勢、呼吸、効果について...）</p> <p>○いろいろなアーサナに挑戦</p> <p>○太陽礼拝/月礼拝</p> <p>○呼吸法</p> <p>○瞑想法</p> <p>○ヨガ哲学</p> <p>○その他</p> |
| 第2回 10月23日 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| 第3回 11月6日  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| 第4回 11月20日 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| 第5回 12月11日 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| 第6回 12月25日 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| 第7回 1月8日   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| 第8回 1月22日  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| 第9回 2月12日  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| 第10回 2月26日 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |

★☆☆☆気軽に楽しく続けていきましょう☆☆☆☆