

指導(活動)分野	ヨガ				指導	披露	講義
ふりがな	ひだ まゆみ				登録番号		
氏名またはグループ名	樋田 真由美				F - 5		
指導(活動)内容	・ヨガの呼吸法とポーズを指導						
対象者の程度	気軽に楽しむ	初心者向け	中級者向け	上級者向け	レベル問わず		
対象者の年代	乳幼児(親子)	小学生	中高生	大人	高齢者	どなたでも	
資格・指導の経験・活動歴	・全米ヨガアライアンス RYT200 ・ヨガセラピー、リストラティブヨガ、シニアヨガ、骨ナビ指導者養成講座 ・麦田地域ケアプラザでヨガサークル指導 他 ヨガスタジオなど活動中						
経費	・指導(活動)料 5,000円 ・材料費 コピー代 ・交通費 実費						

【プログラムの一例】

筋力アップ転倒防止ヨガ

定員:15人 所要時間:90分

- ① ウォーミングアップ 全身をゆっくりほぐしていきます
- ② 呼吸のコツ ゆっくり呼吸法を練習します
- ③ 普段の生活や日常動作で使わない筋肉を意識して動かします
- ④ 気持ち良く全身動かしながらほぐしていきます(体がかなりほぐれます)
- ⑤ しっかり動いた後はクールダウン
- ⑥ 最後は「お休みのポーズ」5分程 横になります
- ⑦ 終わったら分からない事気軽に聞いて下さい

椅子に座ったままでもできます



【街の先生からひとこと】

身体を動かす事は心も健康にしてくれます。ヨガは無理なく動けて自分のペースで続けていけます。参加する皆様が楽しく続けられるような内容です。未来の自分の為に今から運動習慣を作りましょう。