

指導(活動)分野	英語でストレッチヨガ	指導	披露	講義
ふりがな	ゆき	登録番号		
氏名またはグループ名	Yuki	F - 24		
指導(活動)内容	・英語で行うストレッチヨガ			
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 ・英会話講師5年			
経 費	・指導(活動)料 5,000 円 ・材料費 コピ一代 ・交通費 実費			

【プログラムの一例】

英語で楽しむストレッチヨガ

定員:15人 所要時間:60~90分

- ① ヨガで使う英単語をチェック
- ② ゆっくり呼吸を整える
- ③ 足裏から全身ほぐし
- ④ 全身を気持ちよくストレッチ
- ⑤ クールダウン(ご希望に応じてアロマオイルを使います)

持ち物:マット又はバスタオル

・日本語でも対応できます



【街の先生からひとこと】

私自身、ヨガで体の不調を改善する事が出来ました。

ヨガで使う英単語と一緒に確認してからスタートするので、英会話やヨガ初心者の方もお気軽にご参加ください。