

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	<input type="radio"/> 気軽に楽しむ <input type="radio"/> 初心者向け <input type="radio"/> 中級者向け <input type="radio"/> 上級者向け <input type="radio"/> レベル問わず	
対象者の年代	<input type="radio"/> 乳幼児(親子) <input type="radio"/> 小学生 <input type="radio"/> 中高生 <input type="radio"/> 大人 <input type="radio"/> 高齢者 <input type="radio"/> 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 コピー代 ・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。

ヨガで使う英単語を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。