

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 - 13
指導(活動)内容	・健康寿命を延ばすコツを分かり易くお伝えします	
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】

#### リラックスヨガ

定員:15人 所要時間:60~90分

- ① 足指から全身ほぐし
- ② 呼吸法(簡単に出来るもの)
- ③ 座ったヨガのポーズ
- ④ 立ってヨガのポーズ
- ⑤ クールダウン

基本のヨガのポーズをゆっくり練習していきます  
初心者の方でも安心して参加できる内容です



### 【街の先生からひとこと】

運動=運を動かすことです。一緒に楽しく体を動かしましょう。  
仲間作り、サークル活動等、色々な場所でご利用ください。