

学習計画表

講座名 タイ式ヨガ体験

講師名 田 工 円 実

回	月 日	曜	テーマ	内 容	持ってくるもの	備考
1	11/6	金	横隔膜、腹横筋を使った深い呼吸で 立つポーズ 座るポーズ	ゆっくりとした呼吸で ケルすつほぐしながら いろいろなポーズをとる	ヨガマット 運動しやすい服装 タオル 飲料水	開講式・オリエンテーション
2	11/13	金	寝るポーズ お顔のポーズで 身体を整えながら 体力、機能の向上 引き締まったBODY	(間で 筋力トレーニング を行います) ↓	あぐらの姿勢を取りづらい方は 余分にバスタオルを1枚お持ち下さい	
3	11/20	金	を目標にしよう！ 加齢に伴う 筋力UPの トレーニングも 行います	ケルすつ意識を高めていく		
4	11/27	金				
5	12/4	金		↓		

学習時間 13時～14時30分

保険料 150円程度

持ってくるもの 筆記用具、ヨガマット、運動しやすい服装、タオル、飲料水
あぐらの姿勢を取りづらい方は余分にバスタオルを1枚