

学習計画表

講座名 タイ式ヨガ

講師 田上円実

回	日程		テーマ	内容	備考	
1	11/10	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 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を 目指しましょう！	ゆっくりとした呼吸でほぐしながらポーズをとる	開講式・オリエンテーション	
2	11/17	金			↓	
3	11/24	金			少しずつ意識を高めていく	
4	12/8	金				
5	12/15	金				
6	12/22	金				

☆ 学習時間 13時30分～15時30分

☆ 準備する物 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枚お持ちください)

☆ 安全保険料 200円程度

☆ センター準備 CDプレイヤー、ピンマイク