

学習計画表

講座名 朝のヨガ

講師:竹内 鈴江

回	日程		テーマ	内容	備考	
1	5/18	土	一日のスタートに向けて 身体全体を動かしましょう	ほぐし 流れを整え伸ばす 縮める	開講式 オリエンテーション	
2	5/25	土				
3	6/1	土				
4	6/8	土			ほぐし ネコのポーズ イヌのポーズ 他	
5	6/15	土				

学習時間 10時～12時

準備する物 筆記用具、ヨガマット、運動しやすい服装、水分補給用の水、タオル

安全保険料 200円程度