

学習計画表

講座名: ヨガ体験

講師 竹内 鈴江

回	月日	曜	テーマ	内容	備考
1	2/1	土	朝ヨガで1日を元気に！	足指から体全体をほぐし 血流を促してから基本のヨガ ポーズを楽しみましょう	開講式・ オリエンテーション
2	2/15	土			
3	3/1	土			
4	3/15	土			

学習時間 10時～12時

準備する物 筆記用具、ヨガマット、水分補給用の飲み物、タオル

安全保険料 200円程度