

学習計画表

講座名 タイ式ヨガ体験

講師 田上 円実

回	日程		テーマ	内容	備考	
1	2/14	金	タイ式ヨガ (ルーシーダットン)	ゆっくりとした呼吸で少しずつほぐしながらいろいろなポーズをとる	開講式・オリエンテーション	
2	2/21	金	引き締まったBODYを目指しましょう！ ↓			
3	2/28	金		深い呼吸にあわせて普段使わないインナーマッスルを鍛えながら、筋力・柔軟性up		
4	3/7	金			↓	
5	3/14	金			↓	
6	3/21	金			↓	
					↓	

☆ 学習時間 13時～14時30分

☆ 準備する物 筆記用具、運動しやすい服装、室内用シューズ(上履きは不可)
タオル、飲料水
ヨガマット

☆ 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