

指導(活動)分野	ヨガ	指導 披露 講義
ふりがな	しみず けいと	登録番号
氏名またはグループ名	清水 恵系	F - 12
指導(活動)内容	・ヨガの呼吸法とポーズの指導	
対象者の程度	気軽に楽しむ 初心者向け 中級者向け 上級者向け	レベル問わず
対象者の年代	乳幼児(親子) 小学生 中高生 大人 高齢者	どなたでも
資格・指導の経験・活動歴	・全米ヨガアライアンス認定 RYT200 ・マタニティヨガ、骨盤調整ヨガ ・ヨガスタジオなどで指導 13 年	
経費	・指導(活動)料 5,000 円 ・材料費 なし ・交通費 実費	

【プログラムの一例】

からだがほぐれるベーシックヨガ

定員:15 人 所要時間:90 分

- ① ウォーミングアップで身体をほぐします
- ② ヨガの呼吸をゆったりと練習します  
(身体を内側からあたためます)
- ③ 関節や筋肉の動きをわかりやすく説明、動かしていきます  
(無理なく行います)
- ④ 使った身体をお休みさせます  
(5~10 分程お休みのポーズ)

- ・気になることがありましたらお気軽にご相談ください
- ・バスタオル、イスを使ったヨガ等も可能です



【街の先生からひとこと】

呼吸と動きを通して自分と向き合う時間と、向き合った分だけ変化する心と身体を傍観してみましょう。マイペースに楽しく、一緒に素敵な時間を過ごしましょう。