

指導(活動)分野	ヨガ	指導 披露 講義
ふりがな	あみ	登録番号
氏名またはグループ名	Ami	F - 19
指導(活動)内容	・ヨガの呼吸・ポーズを行い、心も体もリフレッシュします	
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	・ヨガ歴20年 全米ヨガアライアンス RYT200 ・初心者～長年のヨガ愛好者まで、ヨガサークル・オンライン・個別で指導 ・デスクワークの方やシニア世代向けの椅子ヨガ・ストレッチレッスン ・健康経営セミナー開催	
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】

#### イスヨガ

定員:20人 所要時間:30分

- ① ウォーミングアップで身体を丁寧にほぐし自身の状態を確認
- ② ゆったりとした大きな呼吸をおこない、姿勢を整える
- ③ 呼吸に合わせて、首、肩、腕、腰、足を動かす
- ④ 心身ともにリフレッシュしたヨガ後の爽快感を味わう

それぞれの体調に合わせてポーズの強度を調整できます  
 普段着で行えます  
 足元はスニーカーでも靴下でも、素足でも大丈夫です

・「肩こり解消」や「自律神経を整える」プログラムもあります



### 【街の先生からひとこと】

ヨガは呼吸に導かれながら気持ちよく体を動かします。  
 周りの人や昨日の自分と比べずに、今の自分自身に向き合い、心も体もリフレッシュしましょう。  
 レッスンの後は晴れやかな爽快感に包まれている、そんなひと時をご一緒に過ごすのを楽しみにしています。