

はじめてのヨガ

提案年度：令和2年度

(体操 - ヨガ)

登録者No. 80

ねらい： ヨガ未経験の方でもゆっくり動き、ヨガを通して自分自身の心と身体を知って行きます

内容： 座り方、呼吸の仕方から、ストレッチも交え、丁寧に無理なく動きます。
むずかしい動きはありません。ヨガが始まる前と後での心と身体の変化も感じることができます。

対象： 高校生～高齢者、親子

会場： ヨガマットを敷き、両手が広げられるスペース

曜日： 平日・休日

必要機材： ヨガマット(畳の部屋の場合は不要)、CDデッキ

時間帯： 午前・午後・夜間

費用負担： - (内訳：-)

時間/回数： 1時間 / 1～2回

定員： 5～20人

謝礼： 予算に応じる

備考：