

# やさしいヨガ

提案年度：令和3年度

(体操 - ヨガ)

登録者No. 80

ねらい：現代は下を向いたり背中が丸まる方が多いです。頭の重みを支えようとつい猫背に。ゆっくり優しく動くヨガで全身を整えることで心身共にスッキリすることができます。

内容：ヨガは呼吸を大切にします。まずはマットの上にあぐらで座り、呼吸をゆっくり行って座ったままの姿勢から簡単なストレッチをし、少しずつヨガのやさしいポーズを加えていきます。座ったポーズ、立ったポーズ、あお向けのポーズ等で全身をゆっくり動かします。

対象：小学生から高齢者

会場：ヨガマットが敷けるスペース

小・中学校  
での開催：可

必要機材：ヨガマットかストレッチマット

曜日：平日・休日

時間帯：午前・午後

費用負担：なし（内訳：）

時間/回数：1時間 / 1回

定員：30人位まで

謝礼：予算に応じる

備考：スポーツクラブにて「やさしいヨガ」「初心者のためのヨガ」「体がかたい人のためのヨガ」