

指導(活動)分野	ヨガ	指導	披露	講義
ふりがな	のむら まゆ	登録番号		
氏名またはグループ名	野村 麻由	F - 11		
指導(活動)内容	・ヨガの呼吸法、坐法(座り方)、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	・2016年より横浜市内のヨガスタジオ、メディカルフィットネス(接骨院併設のフィットネスジム)、ケアプラザ、地区センターで活動中 ・当センターHP「#家で一緒にやってみよう」にヨガの動画を掲載			
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】

シニア世代も気軽にできるヨガ

定員:15人 所要時間:45分程度

- ① 座り方、呼吸を整える
- ② 首や肩、足など全身のストレッチ、ほぐし
- ③ 座った状態でポーズ
- ④ 相談しながら立つポーズ
- ⑤ うつぶせ、あおむけの状態でのポーズ

・開催場所の床の状態によってバスタオルが必要になる場合があります
その際は事前にお知らせいたします

・椅子に座ったままで行うヨガクラスもあります



【街の先生からひとこと】

心地良く呼吸をしながら体を伸ばしたり、曲げたりする、ゆっくりしたヨガクラスです
主に40代~80代の方とおこなっています。

私自身、体が硬いので無理なくのんびりした内容で、体の硬い方や初心者の方でも
安心して楽しめるクラスづくりを心がけています。

ホームページでも活動を紹介しています。<http://yukkuriugokuyoga.com/>

