

日程	時間	内容		
第1回目		<ul style="list-style-type: none"> ・ヨガ理論 ・ヨガの歴史 ・ヨガ 八段階 ・正姿勢 丹田 	<ul style="list-style-type: none"> ・ウォーミングアップ ・関節の柔軟性 ・基本アサナ ・ネジリ ・鋤 	<ul style="list-style-type: none"> ・簡単なアサナ ・くつろぎ
第2回目		<ul style="list-style-type: none"> ・ヨガの心構え ・呼吸とは ・呼吸法の種類 	<ul style="list-style-type: none"> ・犬 ・逆さか ・壮美 ・三角 ・木 	<ul style="list-style-type: none"> ・呼吸体操
第3回目		<ul style="list-style-type: none"> ・経絡 ・十二脈の流れ 	<ul style="list-style-type: none"> ・弓 ・バッタ ・アーチ ・孔雀 ・コブラ 	<ul style="list-style-type: none"> ・ツボ
第4回目		<ul style="list-style-type: none"> ・ヨガ修正法 	<ul style="list-style-type: none"> ・ウォーミングアップ ・修正法 ・鳩 ・逆立ち 	<ul style="list-style-type: none"> ・瞑想
第5回目		<ul style="list-style-type: none"> ・東洋医学とは ・陰陽 	<ul style="list-style-type: none"> ・ラクダ ・かんぬき ・牛面 ・小人 ・ひばり 	<ul style="list-style-type: none"> ・座法
第6回目		<ul style="list-style-type: none"> ・プログラムの組み方 ・指導の心得 	<ul style="list-style-type: none"> ・実践練習 	
第7回目			<ul style="list-style-type: none"> ・実践練習 ・質疑応答 	<ul style="list-style-type: none"> ・個々のデモレッスン

n - style ピラティス&ヨガスタジオオリジナルテキスト使用
 ＊プログラム日程は都合により変更することもあります。
 ご了承ください。