

第9期生  
2021年度

～オンライン講座～

## ヨガを楽しむ

－ オンラインでリラックス ヨガ －

火曜日

2020年11月1日

講師：認定ヨガ療法士 北村由布子（NPO法人みんなの健康ヨガ普及協会）

時間：毎月第2 第4 火曜日 10:00～11:30 午前中のみ 全22回

|    |    |    |   | 午前（10:00～11:30） |                 |    |
|----|----|----|---|-----------------|-----------------|----|
| 回  | 月  | 日  | 曜 | 学習テーマ           |                 | 講師 |
| 1  | 4  | 13 | 火 | 1               | 呼吸に意識を向けていきましょう | 北村 |
| 2  |    | 27 | 火 | 2               | 安静時呼吸と努力呼吸と呼吸法  | 北村 |
| 3  | 5  | 11 | 火 | 3               | 足指をしっかり使いましょう   | 北村 |
| 4  |    | 25 | 火 | 4               | 足裏から整えていきましょう   | 北村 |
| 5  | 6  | 8  | 火 | 5               | 高齢者の筋力トレーニング    | 北村 |
| 6  |    | 22 | 火 | 6               | トレーニングの3原則5原理   | 北村 |
| 7  | 7  | 13 | 火 | 7               | 下半身の筋トレ ①       | 北村 |
| 8  |    | 27 | 火 | 8               | 下半身の筋トレ ②       | 北村 |
| 9  | 8  | 10 | 火 | 9               | 骨盤を意識しましょう ①    | 北村 |
| 10 |    | 24 | 火 | 10              | 骨盤を意識しましょう ②    | 北村 |
| 11 | 9  | 14 | 火 | 11              | 肩甲骨を意識しましょう ①   | 北村 |
| 12 |    | 28 | 火 | 12              | 肩甲骨を意識しましょう ②   | 北村 |
| 13 | 10 | 12 | 火 | 13              | 指ヨガ ①           | 北村 |
| 14 |    | 26 | 火 | 14              | 指ヨガ ②           | 北村 |
| 15 | 11 | 9  | 火 | 15              | 筋膜リリース ①        | 北村 |
| 16 |    | 23 | 火 | 16              | 筋膜リリース ②        | 北村 |
| 17 | 12 | 14 | 火 | 17              | 脳脊髄液流し          | 北村 |
| 18 |    | 28 | 火 | 18              | 介護予防 ①          | 北村 |
| 19 | 1  | 11 | 火 | 19              | 介護予防 ②          | 北村 |
| 20 |    | 25 | 火 | 20              | 介護予防 ③          | 北村 |
| 21 | 2  | 8  | 火 | 21              | 全身に意識を向けましょう ①  | 北村 |
| 22 |    | 22 | 火 | 22              | 全身に意識を向けましょう ②  | 北村 |

【注】 カリキュラムは変更する場合があります