

ヨガプログラム

インストラクター名: _____

レベル: 初級～中級 人数: 3～10人程度

クラスカテゴリ: ベーシック デトックス リラックス

対象者: _____

クラスタイトル: _____ クラスの合計時間 60 分

【自己紹介・ケガや体調確認・呼吸の説明などのオープニングトーク】

【ピーク 分】

(ポーズ名)

(軽減もしくは深める方法) (ポーズを選んだ理由)

【オープニングトークとウォーミングアップ合わせて 15 分】

(ポーズ名)

(軽減もしくは深める方法) (ポーズを選んだ理由)

【クールダウン 分】

(ポーズ名)

(軽減もしくは深める方法) (ポーズを選んだ理由)

【シャバーサナ 5 分】