

ヨガプログラム

インストラクター名: _____

レベル: 初心者向け	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】

【ピーク 分】

(ポーズ名)

(軽減法)

(ポーズを選んだ理由)

【ウォーミングアップ 分】

(ポーズ名)

(軽減法)

(ポーズを選んだ理由)

【クールダウン 分】

(ポーズ名)

(軽減法)

(ポーズを選んだ理由)

【シャバーサナ 分】