

## CONTENTS

# CHAPTER 1

009

### ヨガのレッスンでよく使う英語の単語・表現を覚えよう

- 1 英語で身体の部位を覚えよう 010
- 2 ヨガのレッスンでよく使う英語の動詞を覚えよう 014
- 3 ヨガのレッスンでよく使う副詞・副詞句を覚えよう 028
- 4 ヨガのレッスンでよく使う英語の表現を覚えよう 030

# CHAPTER 2

031

### 呼吸や瞑想で使う英語の表現を覚えよう

- 1 呼吸に関する英語の単語・表現を覚えよう 032
- 2 瞑想でよく使う英語の表現を覚えよう 034
- 3 よく使うムドラー（手の形）の英語の表現を覚えよう 036

# CHAPTER 3

039

### 基本のポーズでよく使う英語の表現を覚えよう

- 1 立ちポーズでよく使う英語の表現を覚えよう 040
- 2 よつんばいのポーズの英語の表現を覚えよう 067
- 3 座っておこなうポーズの英語の表現を覚えよう 078
- 4 椅子に座っておこなうポーズの英語の表現を覚えよう 087
- 5 仰向け・うつ伏せのポーズの英語の表現を覚えよう 097

# CHAPTER 4

115

## ポーズを組み合わせた一連のヨガの動きの英語スクリプト

- 1 英語朝ヨガ 116
- 2 オフィス英語ヨガ 129
- 3 お休み前の英語陰ヨガ 136

# CHAPTER 5

145

## 海外でヨガのクラスに参加してみよう

- 1 海外でヨガのクラスに参加する時に役立つ英語の表現を覚えよう 146
- 2 ヨガの種類 148

# CHAPTER 6

151

## 外国人がヨガのレッスンに参加したときに役立つ ヨガインストラクターのための英語表現

- 1 受付で (外国からのお客様が来店されたら) 152
- 2 支払い 153
- 3 レッスン中によく使う英語の表現を覚えよう 154
- 4 レッスン前後の雑談 155