

リトル・サンヨガのサポートをご希望くださる皆様へ



服装について以下の点にご配慮をお願いします。



リトル・サンの場合、施設・事業所へ出向き、利用者の中でその日のヨガに参加希望してくださる方と一緒にします。

サポーターは、ヨガをされる利用者が楽しくヨガができる様に、声掛けしたり、動きの補助をしたりします。

動きやすさはもちろんですが、何より大切なのが「相手の日中活動の場へお邪魔する」という意識です。

そのため、服装のポイント清潔感が一番大切になります。

くだけ過ぎた服装や不潔な衣類は、参加者はもちろん、働かされているスタッフさんに不快感を与えてしまいます。

服の衛生面や見た目の印象、髪の毛や爪 (まどめない長髪・長爪・ネイルアートはNG!)などの身だしなみにも十分注意を払ってください。

●肌が見え過ぎる服●

女性で特に注意したいのが、肌の露出です。ノースリーブや透け感のある服はもちろん、深いVネックや大きなラウンドネックなどの首まわりが開き過ぎた服はNGです。

ボトムスも基本的には足首まで長さがあるものを履き、短パンやハーフパンツのように足が見えるものは控えます。

また、活動中はかがむことが多いため、トップスの着丈にも注意が必要です。

後ろ側は盲点になりがちですが、着丈が短いと下着が見えてしまう恐れもあります。長めのトップスや股上深めのボトムスがおすすです。

ご自身のおしゃれとのバランスを取りつつ、このような点に配慮した服装でお願いいたします。

