

# やさしいヨガ・リセットヨガ

～ヨガで心とからだの調整を～

からだが硬いから・・・運動は苦手だから・・・ヨガなんてできない・・・とあきらめていませんか？

ヨガは呼吸さえできれば誰にでもできます。また、誰かとからだの柔らかさやアーサナ（ポーズ）ができる・できないを比べるものではなく、自分のからだや心と向き合うことが一番の目的です。

呼吸を通して、疲れたからだと心のリセット、リフレッシュしてみませんか？

日 時 やさしいヨガ

木曜日 第1・3・5週 19:00～20:00 第2・4週 19:45～20:45

土曜日 10:30～11:30

リセットヨガ

木曜日 第1・3・5週 18:45～19:45 第2・4週 17:30～18:30

内 容 座って行うアーサナ（ポーズ）、寝て行うアーサナを中心に、ゆっくりとしたペースでからだ全体をのばしていきます。

ツボ押しやセルフマッサージなども参加される方々の状態に合わせて取り入れていきます。

老若男女、大人こども問わずどなたでもご参加いただけます。

\*裸足でご参加ください。更衣室もあります。

ヨガマットはありますが、自身のものを持参していただいても構いません。

担 当 大塚 実木（おおつか みき）

+BODY 認定ヨガインストラクター

鍼灸師 など



料 金 1セッション1,500円 \*体験は初回のみ 1,000円

会員のみ購入可能・・・回数券 6,500円（5回分）12,000円（10回分）

回数券は他の教室と併用可能です。

定 員 12名

場 所 呉市中通1丁目2-29 研光ビル2F

申込み 事前申し込み者優先です。

ドロップ（急な参加）も可能ですが、

定員がいっぱいになると参加できませんので、できるだけ事前にお申し込みください。



Conditioning studio Co- ( Conditioning Studio Co- )

呉市中通1丁目2-29 研光ビル2F

090-4896-5004 <http://co-re.p-kit.com>

[co-re@docomo.ne.jp](mailto:co-re@docomo.ne.jp) [co-re@wi.kualnet.jp](mailto:co-re@wi.kualnet.jp)