

# ヨガセラピー

全12回 11,850円  
 全11回 10,890円  
 ※期により回数が異なります

曜日 時間 月 曜日 9:30 ~ 10:30

持ち物 服装	運動しやすい服 (ジャージなど、ストレッチ性のあるもの)	
--------	---------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------

靴or靴下or裸足	裸足・靴下 どちらでも大丈夫です。
-----------	-------------------

## 教室内容・アピールポイント・こんな方におススメ・教室の雰囲気 など

- ・中高年(最長80代)のメンバーで、のんびりゆっくりとやっています☺
- ・初心者、体の固い方、リハビリ目的の方、大歓迎です！ 見学も是非お越しください♪
- ・更年期や高血圧、不眠症などの症状がある方におススメです。
- ・無理のない、頑張らない動きと呼吸の調和で、全身のゆがみやコリが改善されます。
- ・「穏やかで満たされた心を養う」→ ヨガの目的です。
- ・先生について ウクライナ・チェルノブリイ原発被害者の方へのヨガセラピー指導経験有り☆  
 様々な場所や人への指導経験があり、どなたでも安心してご参加頂けます☺

### ヨガセラピー教室 と ヨガ教室の違い

- ヨガ → 下半身や体幹の強化、バランス力や柔軟性のアップなど  
呼吸と共に動く時間もしっかりと取ることで、心身共に効果を感じます。
- ヨガセラピー → 穏やかな動きで、呼吸や瞑想など精神面(心身のバランスを整えること)を重視しています。

### 難易度 運動強度

	超簡単			とても 難しい
難易度	①	2    3    4    5		6
運動 強度	弱 ①	2    3    4    5		強 6
	穏やかに 動く			激しく 動く

実施場所/1階 ミーティングルーム