

# 「ストレッチ」

## 講座内容

講師：SAYAYOGA & THERAPY STUDIO

森さやか 指導歴 18年(2024年現在)/岡野祐貴

インド中央政府認定インストラクター

インド中央政府認定ヨガセラピスト

レッスンを受けるにあたり、お体の状態でご質問や気になることがありましたら、お気軽に講師にご相談ください。



このクラスでは、どなたでもご負担なく行える簡単な動きやヨガのアーサナ（ポーズ）と呼吸法を使って、身体の柔軟性を高めていきます。

お一人お一人の今あるお体の状態に丁寧に向き合っていきます。

◎身体の筋肉を柔軟にしていく事で、得られるメリット

ー痛みやコリの予防緩和や怪我の予防

ー姿勢改善、身体の歪み調整

ー身体の巡りを良くし、冷えやむくみを改善

ー副交感神経を優位にして、リラックス効果をもたらす。

ー免疫力の向上

ースポーツのパフォーマンス向上

また、身体と心は繋がっている為、身体が楽になることやスペースが生まれることで、穏やかさや精神の安定を得る事も出来ます。

ポーズをとる際、軽減法やオプションもご用意しておりますので、お身体の柔軟性やハンデに限らず、初心者～上級者まで、どんな方にも楽しんでいただけるレッスン構成です。

・毎週月曜 9:40～10:40

2025年4月（全2回） 4月21日～28日

受講料：\$18.75×2回＝\$37.5+GST

定員：16名（最小4名）

場所：スタジオ1（3F）

持ち物：ヨガマット、長めのフェイスタオル

申し込み期間：3月10日～4月14日

（締め切りまではオンライン上でキャンセルが可能です。）

※キャンセル期間が過ぎると、受講料のお支払いが発生します。