

# やさしいヨーガ

～ヨー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・・・ヨーガなんてできない・・・とあきらめていませんか？  
ヨー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 木曜日 19:45～20:45

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 認定ヨー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 800円  
会員のみ購入可能・・・回数券 6,500円（5回分）11,000円（10回分）  
回数券は他の教室と併用可能です。  
3か月会員・・・10,000円（月初から）

定 員 12名

場 所 呉市中通1丁目2-29 研光ビル2F



申込み 右のQRコードのサイトより 2日前までにご予約ください。  
事前にお申し込みが無い場合は休講とさせていただきます。



<https://reserva.be/studioo2>

カラダカエル 呉

検索



カラダカエル Studio O<sub>2</sub>（カラダカエルスタジオ オーツ）  
呉市中通1丁目2-29 研光ビル2F  
080-3877-3955 studio.co.miki@gmail.com