

# ハタヨーガ（初級）

～ヨーガで心と身体の調和を～

みなさんの持っているヨーガのイメージはどうでしょうか？ ストレッチ、筋力トレーニング？

ヨーガはもともと、“結ぶ”という意味を持っていて、自身の心と身体をつなげ、見つめなおすという方法の一つとしてアーサナと呼ばれるポーズをとったりしています。

そこで、Co-は“自分の身体を見つめなおして調和させる”をテーマとして、人と比べることなく、難しいものやポーズの形にこだわったアーサナではなく、程よいレベルでの様々なヨーガのアーサナを行います。

時にはゆったりと自分の身体と向き合って、動きやすい身体と心の落ち着きを取り戻してみませんか？

日 時 水曜日 19：45～20：45 or 18：30～19：30

土曜日 17：30～18：30 or 18：45～19：45

\*週ごとに入れ替わります。詳細はHPなどで。

内 容 ヨーガの基本である、太陽礼拝という連続的なアーサナ（ポーズ）と呼吸法や様々なアーサナなどを交えて行います。機能改善ヨーガの内容も含まれます。

どなたでもご参加いただけます。参加者のレベルに応じて強度等を調整して行います。

\*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 オオツカ ヒロシ

Conditioning space Re: Conditioning studio Co-代表

ハタヨーガ認定講師（IYC インターナショナルヨガセンター認定）

機能改善ヨーガインストラクター（いきいき・のびのび健康づくり協会認定）



料 金 1セッション 1,400円 \*体験は初回のみ 800円

会員のみ購入可能・・・回数券 6,000円（5回分）10,000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-（コンディショニングスタジオ シーオー）

呉市中通1丁目2-29 研光ビル2F

090-4896-5004 or 080-3877-3955

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