

# リラックスヨガ

～心とからだに、優しく、メリハリ、幸せ感を、～

ヨガで呼吸と自律神経を整えリラックス！自分のペースで楽しみながら身体の機能改善を目指します。ヨガの効果は、ホルモンバランスの調節・肩こり・腰痛改善・姿勢改善・不眠・体力UP・ダイエットetc。初心者やシニアの方でも無理なく始めていただけます。ご参加お待ちしております。

**体の深層部から変わっていく素晴らしさ**  
体の深層筋を動かしていくことで、生活する上で必要な筋肉を鍛えることができ、不要な脂肪が落ちやすくなります。体の内側から引き締めるような感覚がヨガの特徴です。

**体の緊張が緩み心も落ち着きます**  
全身の隅々まで血流が巡り酸素が行き渡ること、筋肉の緊張がほぐれて体の柔軟性が増します。体が軟らかい人がヨガをするのではなく、ヨガをするから体が軟らかくなっていきます。

**体が硬い方でも不安はいりません**  
呼吸と意識を同調させて体を動かすことでポーズ中にスムーズにストレッチ効果を深められます。

**幸せを感じていただけるヨガ**  
安定しやすい心を育て、人間関係など、さまざまなことが前向きになっていきます。気持ちよく生きていくため、ヨガを暮らしに取り入れていけば、自分自身をどんどん変容させることができます。



- ◆対象 一般男女 各期23名 ◆会場 広い柔道場(足腰に優しい畳敷き)
  - ◆日程 4/20(火)～3/15(火) **全30回** 3期制(1期10回)
  - ◆時間 14:30～15:30 ◆曜日 毎回火曜日
  - ◆参加料 各期10,000円 一回参加1,500円 (保険料含)
  - ◆申込期間 1期4/8(木)～ 2期7/6(火)～ 3期11/16(火)～  
(申込開始日のみ窓口受付9時～、電話受付13時～)
- ※詳しくは、当館までお問合せください

## 〈講師〉SHIZUKA先生 (ヨガインストラクター)

心に寄り添いわかりやすく、温かく、心地よいヨガの世界に導いてくださいます。

RYT200全米ヨガアライアンス、マタニティヨガ、ヨガニードラセラピスト、ムーンサイクルヨガ等の各種ティーチャートレーニング修了他



## 滋賀県立武道館

〒520-0801 大津市におの浜四丁目2-15

TEL : 077-521-8311 FAX : 077-521-8348 HP : <https://www.bsn.or.jp/budo/>

休館日 : 毎週月曜日 (月曜が祝日の場合その翌日) 受付時間 : 9:00～17:00