

『健康ヨーガ』教室

どなたにでも出来るやさしいヨーガのポーズで、**身体と心を整える**教室です。
無理なく続けていくうちに、身体もスッキリ、楽になります。

本当です!! 

「見学」や「一回無料体験」も受け付けております。お気軽にご参加ください。

教室風景



《 受講生の声 》

50代女性

『大手術のあと腸閉塞になり、便秘がちだったが、ヨーガの呼吸法のおかげで**便秘が解消**した。』

20代女性

『足など、身体がむくみ苦しかったが、**代謝が良くなり**、すっきりと楽になった。』

60代女性

『ヨーガを続けて、**骨密度が122%**上がった。』

40代女性

『ゆっくりとしたヨーガの動作が最初は嫌だったが、続けているうちに**心地良くなり**、**自律神経が安定**して体調も良くなった。』

30代女性

『ヨーガをはじめてから、**週に一度のマッサージ通い**の必要が無くなった。』

80代男性

『趣味で「吹き矢」もやっているが、**ヨーガの呼吸**のおかげで、吹く力が強くなり、昇段した。
また、**姿勢が良くなり**、歩いても疲れなくなった。』

70代男性

『ヨーガを始めてから**全身の関節が柔軟**になり、ゴルフスコアが良くなった。特にスイングにキレがでた。』

受講生全体の声



ヨーガを終えたあと、**身体が軽くなり**、**気持ちもリラックス**していることに気づいた。その爽快感から、やみつきになった。



ヨーガをはじめてから、**肩こりや手足の冷え**を感じなくなり、無理のないポーズをとることで、**腰痛が解消**され、身体が楽になった。

☆その他、**男性にも無理なく行える【男性ヨーガ教室】**や、**セルフマッサージを取り入れた【ヨーガ・アロマ教室】**なども開催しています。

※受講申し込みはこちらへ

財団法人秋田県女性会館 プラツL

TEL 018-836-7840 FAX 018-836-7886

<http://www.aki-jyoseikaikan.or.jp/>