

心地よい自分のためのリラックスタイム、  
気持ちの良い新年のスタートを



# リラックス・ヨガ

**呼吸・身体・心の声に耳を傾け、これからの人生を、  
更に自分らしくキラキラ輝かせる“リラックスヨガ”**

### リラックス・ヨガってどんなことをするの？

ヨガではまず自分の身体の状態を観察し、心の声を聴き、呼吸を感じます。外側に向かっている意識を自分に向け、いつも誰かのために使っているエネルギーを自分に使います。“呼吸”を大切に扱いながら、シンプルで易しいポーズを練習します。身体と心の緊張を緩め、自分自身を癒すとても気持ちの良いレッスンになっています。

### 体が硬いけど大丈夫？

みなさんが不安に思われると子こるです。ご安心下さい。大丈夫です！ヨガと言うとどこまで脚が開くか、どこまで前屈できるとかという事、大意識が向きやすいですが、体の柔軟性は重要ではありません。大切なのは、自分の身体と心に意識を向けること。一步一步進んでいくうちに自然と柔軟性は高まっています。

### ヨガって難しそう…

ポーズをとる際は、手足の角度や、視線の位置、力を入れる所、呼吸の仕方など一つひとつ細かくお伝えします。インストラクターの真似をし、ながらポーズをとるので、間違ったらどうしよう、等の不安もなく、皆さんとも集中されています。また、ポーズの強度も自分のペースに合わせて選択できるので、初めての方でも運動が苦手な方でも参加して頂けます。

### 橋本インストラクターよりメッセージ☆

ヨガのレッスンでは色々なポーズを行うばかりと思いがちですが、ヨガの時間はあなただけの特別な時間です。今までのことをリセットし新しい一歩を踏み出す方、騒がしい日常から離れ自分を落ち着かせる方もいれば、自分自身と向き合い自分らしさを取り戻す方など、時間の使い方は人によって様々です♪1月は行く月と言いますので、騒がしい世界から少し離れ、静かに目を閉じて自分自身と向き合い、自分の軸を定めてみませんか？お気軽にご参加下さいね！^^

日頃のイライラや心の重い荷物からの開放  
自分の時間を持つ事ができています！

(H・Mさん 50歳より)

ヨガはまったくはじめてで、イメージとしてはきついポーズをとるので私には無理だとおもっていましたが、「体が固くても大丈夫！」の言葉が目にとまり、やってみようと思いました。

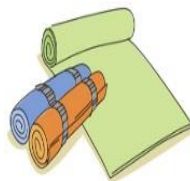
毎回のヨガに参加して助けられる言葉があります。それは、「人と比べない」という言葉です。そして、下向きの犬のポーズをする時に「膝を曲げてもいい」「足踏みしてもいい」など、自分のペースに合わせて選択させていただけることです。

また、リラックスヨガに参加すると、日頃のイライラや心の重い荷物を忘れさせて下さっています。なかなか上手な形にはなりません、これからもご指導下さい。



## リラックスヨガのご案内

- 【対象】
- ・ 姿勢を良くしたい方
  - ・ 心身の疲れを癒したい方
  - ・ 自分の時間を持ちたい方
  - ・ 何か運動を始めて見たい方



- 【日時】
- 1月15・22日 (月曜日)  
(19:30~20:30) 10分前にお集まり下さい
- 1月16・23日 (火曜日)  
(12:45~13:45) 10分前にお集まり下さい
- 1月10・17・24日 (水曜日)  
(11:00~11:45) 10分前にお集まり下さい
- 1月11・18・25日 (木曜日)  
(12:45~13:45) 10分前にお集まり下さい
- ※時間帯によってインストラクターが異なります。

- 【定員】 各日5名 (先着順)  
ご希望日の3日前までにご連絡下さい
- 【体験料】 無料 (只今期間限定のキャンペーンにつき)
- 【持ち物】 水分・必要な方は靴下や上着など体温調整が出来る物をお持ち下さい (マット有り)  
シューズはいりません。
- 【服装】 動きやすい服装でご参加下さい。



※そのほかにも、ヨガやピラティス・バレトンなど目的に応じたレッスンを多数ご用意しています。ご質問、お問合せはフィットネススタッフ (米田・田村・橋本迄) お気軽にお問い合わせ下さい。

## ヨガにはどんな効果があるの？

リラックスヨガでは、呼吸、姿勢、瞑想を組み合わせることで心身の緊張をほぐし、心の安定とやすらぎを感じることで、健康増進、精神安定、免疫向上に効果があります。

- ・ **自然治癒力の向上**
- ・ **内観性の向上** (集中力、感情のコントロール力の向上)
- ・ **慢性的な症状の緩和** (肩凝り・腰痛・頭痛・冷え・便秘・更年期・月経障害などの病気の予防や改善)
- ・ **自律神経を調える** (ホルモンバランスの調整や強化)

また、身体のゆがみ・くせを少しずつ整える事で、シェイプアップ効果や姿勢改善、内臓の活性化により体内環境を整えたり、体力や筋力の向上、老廃物を出す(血流やリンパ流の流れスムーズに、美肌、新陳代謝が活発に)、ポジティブ心やる気アップ、ストレスやうつ症状の緩和・耐性向上効果もあるのです。

## ◆体験のお申し込みはこちら◆

Tel : 0748-63-1200

〒528-0051 滋賀県甲賀市水口町北内貴77

(株)水口スポーツセンター Well・Be

◆ホームページ [水口 ウェルビ](#) 検索

