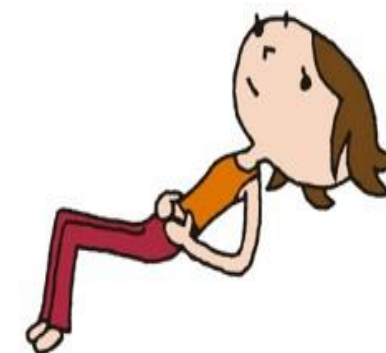


“からだの中だるみ”を解消し、“身体の不調”をリセット！！

## パワー・ヨガ



“体の歪み”を整えて、  
“引き締まった身体”を手に入れますか？

背中がまるくなったり、壁にもたれかかってみたりと、姿勢を崩してしまう事ありませんか？気持ちが沈んだり、気力が無いときほど姿勢は崩れやすくなるものです。

立った時に片足に重心を乗せてお腹を突き出したり、座った時も足を組んで背もたれにべったりともたれる姿勢。こうするととても楽なように思いますが、実際は筋肉を使わずに「骨格」で姿勢を維持してしまい筋肉が“楽”をしてサボろうとしているのです。これが習慣づいてしまうと、筋肉への刺激がなくなり、骨格への負担が増大していきます。

私たちの体は下半身が上半身を支えているため、下半身の歪みは上半身の歪みに影響を与えます。なので、骨盤や股関節の歪みは、背骨や顔面の歪みに繋がってしまうのです。この状態を慢性化させると、「肩こり」「腰痛」「頭痛」「イライラ」「不眠」などさまざまな弊害が現れてしまうのです。両足でしっかりと立ち、背中をシャンとまっすぐ伸ばすには、もも・ふくらはぎ・腰周りの筋肉を鍛えなおすことがとても大切なのです。まずは、心地よく体を伸ばして頂き体の中から温め、ストレッチしてみませんか。パワーヨガで、筋肉への刺激を感じて下さい。

スタジオ主任 米田 小百合

体の隅々まで引き締まって  
いくみたいで癒されています♪

(40代女性より)

最近、身体を動かす事が少なく、仕事も事務的なのでどんどん太り気味になってきました。そろそろ身体をシェイプアップしたいと思い、娘のススメもあってはじめてみました。

激しい動作がないので疲れなし、体の隅々までゆっくりと引き締まっていくみたいで、こころの中もリラックスして癒されます。特に、足の筋肉など、下半身に効果が出てきているように思います。年齢的にもこれからどんどん身体がたるんでいくので、パワーヨガなら無理せずに自分の体力に合わせて動かしていけるので、この先も続けていける気がします。レッスンが終わった後も、達成感もあるので充実した気分になります。



# パワー・ヨガのご案内

【対象】 ・身体を引き締めたい方  
・歪みを整えたい方  
・身体の不調をなんとかしたい方  
・イライラする事が多いと感じる方

【日時】 7月4・11・18・25日（水曜日）  
アロマパワーヨガになります  
(20:30～21:30) 10分前にお集まり下さい

7月7・14・21・28日（土曜日）  
(18:45～19:45) 10分前にお集まり下さい

【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

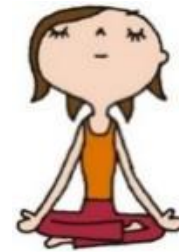
【体験料】 無料（お一人様一回限り）

【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・橋本迄）お気軽にお問い合わせ下さい。



「ヨガ」といって、たいていの方は柔軟なポーズを思い浮かべるとは思います、「身体が硬いから無理・・・」「出来ない・・・」と言うのは全く問題ではありません。

パワー・ヨガは、萎縮したり伸びきった筋肉をほぐし、からだの歪みの矯正を行います。また、腰周りから体を温めてくれるのでホルモンを運ぶ血液循環をよくする効果がある為、精神的にも落ち着き、ストレス解消にも効果的です。

また、ポーズが出来るとか、出来ないはそれほど問題ではありません。気持ちのよいポーズを繰り返し行うことで、身体の響きや変化を感じ取りながら気分をリフレッシュしてみませんか？いつまでも若々しく、健康でありたいあなたを応援します。今まで気付かなかった身体や、こころの新しい発見をしてみてください☆

## ◆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  検索

