

ほっと一息、安心できる時間で、あなたの毎日を更に穏やかにする



リラックス・ヨガ



<会員様からお声を頂きました>



日頃のイライラをリラックスヨガで解放！
自分の時間を持つ事ができています！
(H・Mさん 58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思っていましたが、「体が硬くても大丈夫！」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、親の世話や日常生活で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が、これからもご指導下さい。



- いつも家族のために頑張って、正直もうへとへと…
- これからも大切な家族のために元気でいたい！
- 家事や仕事以外に自分だけの楽しみを作りたい！

いつも誰かの為に一生懸命に頑張るお母さんへ
いままでも、これからも頑張るために
ちょっと一息、リフレッシュ習慣ははじめませんか？



リラックスヨガの時間で大切にしていることがあります。それは「外す」ということです。何を外すかというと、「女性」「母」と言った社会や家庭の中での役割です。一端自分を空っぽにして、リセットしてあげる時間が、自分らしさを取り戻し、これからの人生を更に豊かなものへと後押ししてくれると、私は思っています。体が硬くても大丈夫です。難しいポーズもしませんので、是非一度心地よく体を動かす心地よさを体感してみてください♪

月・木曜日担当：橋本 茜



リラックス・ヨガのご案内



【体験日時】

・月曜日(10:00～11:00)

8月24・31日／9月7・14・21・28日

・木曜日(12:45～13:45)

8月27日／9月3・10・17・24日

※レッスン開始 15 分前にお越し下さい。

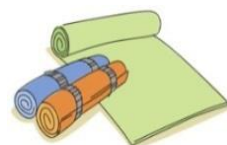
【定員】

各日 2 名(先着順)

※ご希望日の 3 日前までにお申し込み下さい。(0748-63-1200 迄)

【体験料】

無料 (9月28日(月)迄入会金&体験無料)



【持ち物】

水分・タオル・動きやすい服装(必要な方は上着や靴下など体温調整の出来る物をご準備下さい)・シューズ不要

お客様に安心してご利用頂く為に Well・Be が行っている事

～感染拡大防止の為に協力をお願い～

- ・マスク着用でご来館下さい。 ・館内に会員様用の消毒液を設置しています。
- ・手指や使用備品の消毒をお願いします。
- ・可能な限りご自宅で着替えを済ませてご来館下さい。
- ・周りの方との間隔を十分開けレッスンにご参加下さい。(床に目印を付けています。)

～安全の為にウェル・ビが実施している事～

- ・手すりや椅子等定期的な消毒を行います。
- ・飛沫防止の為に透明シートを設置致します。
- ・館内換気の為に出入口、窓を解放致します。
- ・スタッフはマスクを着用致します。
- ・インストラクターは対面を避けてレッスン致します。



リラックス・ヨガの効果

自分の内側からのサインかも
～気持ちが教えてくれるストレスのあらわれ方～



- ・イライラして気持ちがおさまらない
- ・ビクビクしたり、カチコチになる
- ・何かが気になって手につかない
- ・気分が落ち込んで手につかない
- ・好きな事も気乗りしない
- ・何もしたくない
- ・頭が回らなくて考えが進まない



リラックスヨガで行う呼吸は、ほーっと一息吐き出すような心地よい呼吸で、自律神経のバランスを調整することが出来ます。そして、無理なく、程よく全身を動かすことで体もスッキリ軽く、動きやすくなります。自律神経のバランスが整い全身が軽くなると、自然と気持ちもニコリ穏やかになりますよね♪

ストレスって誰にでもありますし、実は自分に合った付き合い方を見つけることで、どんどん軽くなっていきます。その方法の一つとしてヨガを取り入れてみませんか？体が硬い方・運動が苦手な方こそ安心して始められるリラックスヨガで、日常の不安や苛立ちから解放できる心安らかな時間を過ごしましょう♪

各教室の詳細はコチラ！！



Well・Be
ホームページ



SSP・スタジオプログラム専用
Instagram始めました！！



更新頻度はほ
ちほちですが、
遊びに来て
ください♪

〒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

