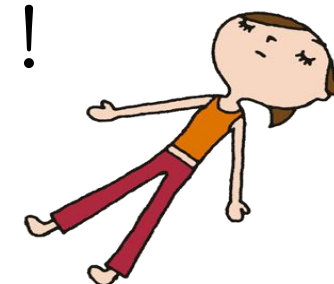




春先の体調不良は、ヨガで整えましょう！



# ヨガ体験会開催

## 春先の不調 その1

新たな環境や生活の変化に慣れず、気持ちの落ち込みを感じる。

### 呼吸が浅くなっているかも？

緊張すると呼吸が浅く、気持ちも不安定になりやすいです。呼吸を整える事で、精神的にも安定し、落ち込みや不安、緊張などのストレスに負けない心と体を育むことができます。

## 春先の不調 その2

暖かく過ごしやすい陽気になってきたのに、手足の冷えを感じる人が多い。

### 知らない間に冷えているかも？

春らしい服装は、手首や足首や首回りが大きく開いたものも多く気づかないうちに体が冷え切っていることも。ヨガで全身の血流をよくすることで内側からぽかぽか冷えを改善できます。

## 春先の不調 その3

暖かくなるのは嬉しく、動きたい気持ちはあるが体が付いてこないと感じる。

### 自律神経の乱れが原因かも？

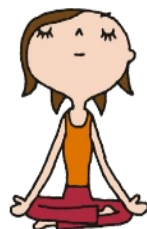
心と体がうまく連動していないように感じる事ありませんか？動きたくても動けない、休みたいけど休めないなど、この時期は寒暖差で自律神経のバランスが乱れがちです。ヨガを通して自分だけの時間を作り、心と体のバランスを整えましょう♪

## 参加されている方のお声をご紹介します

ストレス MAX の日々。体よりもどちらかというと心の健康を保つため、頭の中を空っぽにして過ごせる時間が欲しくてスタートしました。ヨガのレッスンでは、自分のことだけに目を向けることができる時間なので、心の健康を保つことが出来ていると思います。

U様・50代

冷えや、肩凝り、腰痛等体調に不安を感じていました。継続する中で体の痛みや冷えが改善され、参加した後は、いつも気持ちよく、その度にリセットした気分になっています。



F様・60代

自分の役割（母親であること・女性であること・仕事とか）を置いて、自分自身と向き合う…先生がお話される言葉にいつも温かい気持ちになって、自分を大切にしようと思う時間になっています。ヨガを続けている事が自信にもなっています。



H様・40代

## 体験会のご案内

【日時】

月曜日 19:30~20:30 5月2・9・16・23日

火曜日 12:45~13:45 5月3・10・17・24日

水曜日 20:40~21:40 5月4・11・18・25日

土曜日 18:45~19:45 5月7・14・21・28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) ※希望日の3日前迄にお申し込み下さい。

【体験料】

1,100円(税込) ※お一人様1回限りとなります。

【持ち物】

水分・タオル・シューズ不要・マット無料貸出有り  
動きやすい服装で、マスク着用の上ご来館下さい。

～感染拡大防止の為のご協力をお願い～

- ・入口で検温をして下さい。
- ・使用備品や手指の消毒にご協力下さい。
- ・体調のすぐれない方はご来館をお控え下さい。

夏に向けて始めるなら今！慢性的な痛みがっても大丈夫！

あなたの「なりたい」をサポートします！

## シェイプアップサポートプログラム

これからあっといいう間に薄着の季節がやってきますね。自粛生活や天候などで、運動を継続できず、運動不足感じておられる方へ、夏に向けて気になるぽっこりお腹を引き締めましょう！マシンを使ったトレーニングや有酸素運動で脂肪を燃やし、個別のメニューであなたの「なりたい！」をサポートさせていただきます。初めての方でも、体に痛みがあっても安心してご参加して頂けますので、夏に向かうこの絶好の機会に始めてみませんか？まずは無料体験にお越し下さい。

【時間】	月	火	木	金	土
13:30~15:30	○	○	○	○	—
18:30~21:30	○	○	○	○	○

※土曜日は21時迄

【定員】各時間2名

【体験日】5月2日(月)~5月28日(土)

【体験料】無料 ご希望日の3日前にお申込下さい。

【持ち物】動きやすい服装・シューズ・水分・タオル

【その他】コロナ状況により夜の営業時間が変更となる場合がございます。お申込の際にご確認ください。

## ◆体験やお問合せはこちら◆ TEL:0748-63-1200

〒528-0051

滋賀県甲賀市水口町北内貴 77 番地  
(株)水口スポーツセンターWell・Be

◆ホームページ◆

ウェルビ 水口 検索

コロナウィルス感染拡大防止対策に積極的に取り組んでいます。  
詳細はホームページ又はお電話にてご確認ください。

