

# 元気になるヨガ

## ヨガをすると？

ヨガをすることにより、身体的な健康の増進だけではなく、心の健康と安定が図られます。

### ○ 身体的な効果

- ・姿勢や体の歪みの改善
- ・血行の改善（冷え症、低血圧に効果）
- ・体が柔らかく、動きやすくなる
- ・持久力・バランス感覚の向上
- ・ダイエット効果 … などなど

### ○ 精神的な効果

ヨガの呼吸法により、深い呼吸をすることができ、そのことが精神の安定につながると考えられています。

## 講師のご紹介

### 肴倉 奈津(さかなくら なつ) 先生

スタジオ103専属。JAYヨガ連盟認定インストラクター  
全米ヨガアライアンス認定200時間師範「RYT200」

Yogaを続けることによって人にやさしく自分にやさしく、心と体のバランスが取れてなりたい自分に近づけます！



## 教室のご案内

○ 場所： 広島療院 2F

住所：広島市中区住吉町5-7

○ 時間： 10:30~11:30

※ 事前予約が必要となります。

○ 料金： 1,030円/回

チケット制度 5,150円/6回

○ 持ち物

タオル、ヨガマット、飲みもの  
マットのレンタルあります(210円)

## 開催日

5月/ 12日、19日、26日

6月/ 2日、9日、23日、30日

予約・お問い合わせ

広島療院

電話  
メール

082-248-4221 FAX 082-248-4035  
hirosimaryoin@moa-inter.or.jp