

「体が硬い」「運動が苦手」 歓迎！ 春のリフレッシュ！チェアヨガ講座

こんにちは！ 主に札幌およびその近郊で活動中の
Yoga Clover (ヨガ クローバー) のヨガインストラクター
池端千絵です。

4月に入り、暦はすっかり「春」ですが
極端な寒暖差に体調を崩しやすいですね。
季節的にも心身へのストレスが大きくなる時期です。

私は、長時間のデスクワークや
出張での長距離移動、運動不足などから
首や肩のコリ、頭痛などに悩まされ
心も体も強いストレスを抱えていました。

何とかしたくて、色々試しましたが
ヨガやピラティスを始めてから
心身のストレスが徐々に改善していきました。

高い道具や、広い場所の必要もなく
無理なく、効果的に体を動かすことで
自分の力で回復できるヨガ・ピラティスが
すっかり気に入ってしまいました！

私の経験から、同じような悩みを持つ方に
ヨガとピラティスの良さを実感していただきたく
Yoga Clover では、毎月不定期にレッスンを行っています。

特にこんな方に効果的です！

- ✓ 運動不足で体が重たい感じがする
- ✓ 最近 首、肩、腰がこっている、だるい感じがする
- ✓ 身体が冷え気味で、緊張感がある
- ✓ 寝つきや寝起きが良くない、眠りが浅い
- ✓ いつも考え事が頭から離れず、頭がすっきりしない
- ✓ 体を動かしたいけどスポーツはちょっと苦手
- ✓ 時間がないので、どこでも手軽にできる運動を始めたい



チェアヨガは、誰でも無理なくでき
オフィスでも家でも、手軽にできるのが魅力です。



4月の講座 日時と場所

日時：4月11日（水） 18時30分～20時（1時間30分）

場所：札幌市北区北8条西3丁目札幌エルプラザ 3階

JR 札幌駅・地下鉄さっぽろ駅北口方面 地下歩道で直結しています。

地図 URL：<http://www.danijo.sl-plaza.jp/access/>

駐車場：有料の駐車場があります。近隣にも数か所ございます。

参加費：1000円

持ち物：動きやすい服装（着替え室あり）

水分補給のためのドリンク

注意：持病やケガのある方は、事前にかかりつけ医師の了解が必要です。

参加のお申し込みは、

cloveryoga@kkf.boglobe.ne.jp

に題名「チェアヨガ参加希望」としてメールをお送りください。

- ① お名前・所属されている団体名
- ② 性別
- ③ ご連絡のつく携帯電話番号

をお知らせください。

もしご参加にあたり、気になることがありましたらご相談下さい。

それでは、皆様にお会いできることを楽しみにしております！

