

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



井上 聖子 先生

スタジオ103専属。JAYヨガ連盟認定インストラクター
皆様のごく自然な日常生活の一つとして、ヨガを取り入れ、毎日をより素敵なものにしていきましょう。

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
- 開催日： 6月/7、21、28
7月/5、12、19、26
- 時 間： 10:30~11:30
- 料 金： 1,000円/回
チケット制度 5,000円/6回
- 持ち物
タオル、ヨガマット
マットのレンタルあります（200円）
※ 事前予約が必要となります。

予約・お問い合わせ

広島療院

電 話 082-248-4221 FAX 082-248-4035
メー ル hirosimaryoin@moa-inter.or.jp
担 当 中園 真仁