

眠れない

# メディカルヨガ

腰が痛い



ストレスによる自律神経の不調  
腰痛などの身体の痛みの改善に！



## 12月メディカルヨガクラスのお知らせ

12/13(月) 12/20(月)

時間 ①14:15~15:15 (受付14:00~)

②15:30~16:30 (受付15:15~)

場所 クリニック内 スギノコルーム

床は無垢の天竜杉板使用

壁の漆喰にも杉の粉を混ぜた木の香り溢れる癒しの空間です

### 料金

初回限定 2,200円 (半額)

\* 無料体験クラスを受けていない方対象です

1回券 4,400円→**3,850円**

3回券 12,540円→**9,900円 (1回当たり3,300円)**

\* 2022年3月末までのキャンペーン価格です

### メディカルヨガとは

呼吸を深め、負荷の少ない運動法をヨガのポーズに組み込むことで、疾患がある方も安心して受けることができるヨガです。

深い呼吸が心と身体をつなぎ、小さな不調のサインに気づきやすくなります。また、自律神経が整い、無理なく体力・筋力も向上します。

◎ 1クラス5名までのグループレッスンです。

◎ 初めての方、体が硬くて自信がない方も安心して受けられます。

◎ 普段着で参加できます。ヨガマットもご用意していますので手ぶらでお越しください。(裸足になります)

**詳しくは受付でお尋ねください**



#### 【講師プロフィール】

**足達 香代子 (あだちかよこ)**

学生時代から女優として活躍。自身の病気をきっかけにヨガ・食事療法に目覚める。ヨーガ療法、マクロビオテックの先生に師事。現在は様々な経験を生かし、シニアヨガクラス、接遇セミナー、料理教室など主宰。