

なかまち鍼灸接骨院内



# リセットBODYヨガ

5年後 10年後の自分の為に。

凝り固まった首・肩こり・腰痛／ムクんだ体や脚／たるんだフェイスライン／たるんだウエスト・背中／毎日のイライラ／自律神経の乱れ・・・などなど。

自分ではどうしたら良いのか・・・運動は苦手・・・体は固いし・・・

でも、若く見られたいし、若くいたい・・・。そんなあなたの為のリセットBODYヨガです。

いろいろな呼吸法をとりいれながら、筋肉の柔軟性を高めたり引き締めて、

自分自身で身体を自然で正しい位置へと矯正していきます。

呼吸と合わせて動いていくので、自分にも集中で気分もスッキリとしてきます。

気持ちよく動かすことが大切です。ゆる～りと、体もココロもリセットさせましょう。

男女 20～80 歳代の方まで、通われています。  
その方の体に合わせて、  
プロップ(補助道具)を使って指導していきます。

無理はさせません。いつの間にか無理だった動きができるように！いつの間にか身体も柔らか



《スタンダードクラス》  
皆さん、楽しみながら真剣です

《シニアクラス》  
はじめは皆さん、ガチガチでした



鍼灸接骨院との併設の為、患者さんが生徒さんとして通われている方も多くいらっしゃいます。

柔道整復師(国家資格)でもあるめぐみさんが担当いたしますので、体に不安のある方でも安心してレッスンが受けられます。

身体の固さ、バランスの悪さを整えて、血のめぐり、気の流れを良くし、身体の不調や痛いところを和らげましょう。

生徒さんの声 体が痩せた。引き締まった。姿勢がきれいになった。

若く見られるようになった。お腹が凹んだ。足が細くなった。むくみが減った。

便秘が治った。O脚が治ってきた。歩くのが楽になった。イライラが減った。

身体が温かくなった。階段や上り坂で息が上がらなくなった。肺活量が増えた。


骨密度が上がった。体力がついた。腰痛や肩こりが減った。夜にしっかり寝られる。

風邪をひきにくくなった。・・・などなど。

体を適度に動かしていくと、自然と自分自身で心や体のバランスをとっています。

(これは個人の感想です。人それぞれ効果や感じ方はいろいろです。)

好きな時間で OK **クラス時間割 (各クラス約 1 時間 15 分)**

日	月	火	水	木	金	土
特別WS 開講中 ウォーキング・ヒップ アップ・ウエストシェ イプ・バストアップ・ 美脚・背中すつき り・フェイシャル UP yoga など 月 2 回開講 詳細は 直接問い合わせ (別料金)	11:00～ スタンダードクラス	11:00～ スタンダードクラス  14:30～ シニアクラス  19:00～ 夜ヨガ	11:00～ シニアクラス  13:00～ スタンダードクラス  <b>水曜日は 4/5 からの スタートです。</b>	11:00～ スタンダードクラス  14:30～ シニアクラス	お休み	14:00～ スタンダードクラス  16:15～ ちょっと パワーヨガクラス
<b>スタンダード・シニアクラス</b>		<b>夜ヨガクラス</b>		<b>ちょっとパワーヨガクラス</b>		
柔軟性・筋力・バランス力を 高めるポーズを バランスよくこなうクラス。 年齢関係なく、どちらでも OK。 強度: 中程度		夜の睡眠を高める為のポーズ を中心としたクラス。 暗い部屋でのレッスン。 集中力 UP 強度: 弱		筋力・バランス力を高める ポーズを中心とした パワーヨガクラス。 ちょっとだけキツイです。 強度: やや強程度		

料 金 (税込)	
1回券	1,300円
4回券	4,200円(有効期限2か月)
レンタルマット	100円/1回
マット保管料	300円/月

ご自分のマットをお持ちの方はお持ちください。  
保管もできます。  
当日のキャンセルはキャンセル料 500 円いただきます。  
(キャンセルはお早めをお願いいたします。)  
動きやすい服装でお願いいたします。  
(お着替えできます。)  
汗拭きタオル、お飲み物を持参してください。

めぐみ 1975 年生 IHTA ヨガインストラクター  
柔道整復師(接骨院の先生) 美容セラピスト  
14 年前にストレスによる過敏性腸症候群を患い、  
ヨガを始める。もともと体も硬く、頸椎症・ぎっくり腰・  
神経痛を繰り返しヨガを始めてから改善。  
途中 3 年程ヨガを休止した為に体重 7 キロ増。膝を悪くし  
た為にヨガを再開。3 年で自然と減量、今に至る。

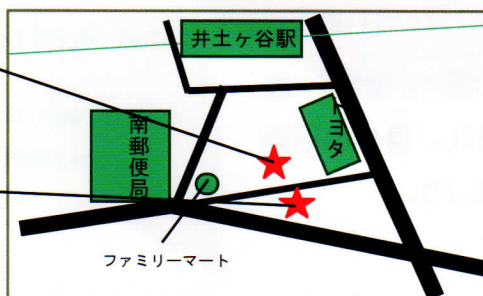


**なかもち鍼灸接骨院(本院)**

横浜市南区井土ヶ谷中町 157 ダイアパレス 1F  
TEL 045-711-1217

**リセット BODY ヨガスタジオ**

横浜市南区井土ヶ谷中町 156 パギビル 4F  
予約 TEL 接骨院にお電話ください。



○弘明寺店もあります  
**なかもち鍼灸整骨院**  
横浜市南区大岡 2-2-5  
TEL 045-716-5413

!English OK!