

身体と心を整えて楽に生きよう!!

えんがお
 de
 よ〜が

気のいい場所で気のいい仲間と、贅沢な時間♪
 ヨガでお尻と骨盤を整えて身体も心も元気に♪

◆本当に凄いヨガの効果◆

ストレスの緩和、心拍数や血圧が正常値に近づいていく
 不安やうつ症状、不眠を和らげる、身体と心の柔軟性
 体力体調の向上etc（厚生労働省のHPより一部抜粋）

ヨガは身体を柔らかくする為に行うスポーツではなく、
 身体と心を整えて自分らしく健やかに生きる為の手段です！

◆スケジュールと料金

- 毎週水曜日 14時～15時15分 『骨盤調整ヨガ』主に身体へのアプローチ 500縁
- 毎週水曜日 15時30分～16時30分 『ローラーヨガ』主に身体へのアプローチ 1,000縁
- 毎週土曜日 10時～11時15分 『骨盤調整ヨガ』主に身体へのアプローチ 500縁
- 毎週土曜日 11時30分～12時30分 『こころヨガ』主に心へのアプローチ 1,000縁

◆場所

●グループホーム『ひととなり』
 栃木県大田原市山の手1-6-3

◆予約・お問い合わせ

●下記ラインのQRコードからor
 hikarinojikan17@gmail.com

◆講師

●ラフ（Laugh）
 全米ヨガアライアンスRYT200取得済

3月のスケジュール

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			



シンガーソングライター
 としても活躍中！！
 ヨガクラス立上げ後
 100日で1000人指導
 全肯定の言葉がけの
 インストラクションが
 全世代から大人気！！