

『椅子YOGA(ヨガ)教室』・新規登場！開催

🌿 初夏 🌿 に身も心もリフレッシュ 🍃 ～誰でも出来る

👍 簡単ヨガ 🍃 勿論、シニア・男性参加も大歓迎 👍

日時：5月16日(土), 9:45～開場受付

場所：小田急自治会館 10:00～スタート(1H位)

費用：無料 (五本指ソックス、当日¥110～購入可、数に限り有)

持ち物：水(飲料)・タオル・出来れば五本指ソックス※

(※100均などで購入を、会場での購入は、ご準備の数量に限り、有ります。)

※御予約制です。下記、記載にてお申込みをお願い致します。

(5月13日 水曜 締切 / その後でのお申込はお電話 or e-mail)

『椅子YOGA(ヨガ)教室』参加お申込

(下記↓に、御記入下さい。お近くのお友達と、ご一緒の御記入も可能です)

※ご質問やご希望など、ございましたら、ご遠慮なく、お気軽にお申し付け下さい。

今回は、自治会館ポスト、又は、明友会の役員へ、ご連絡・ご提出下さい。

===== 切り取り線 =====

(班) ・ (お 名 前) ・ (緊急連絡先)

(班 ()) ()

(班 ()) ()

(班 ()) () 🐣

※尚、緊急連絡先は、必ずご記入下さい。身体を動かしますので、万が一に備え、当日の急な体調不良等に対応する為のみ、使用致します(それ以外には、一切使用致しません)。

※お申込方法は、① 📧 自治会館ポストへ、ご投函、戴く ② 明友会役員へ電話を掛ける

③ SM・e-mail の場合は、**必ず**、「題名：5月椅子ヨガ教室の件」とご指定下さい。

【 SM : 080-4117-1488 】 【 e-mail : aokutani@icloud.com 】

🐧 3月に初めてスタートした 🐧 『椅子ヨガ』 🐧

👥 皆様のご希望と、熱い声援に応じて！ 👥

🐧 この5月に、第2回目を開催する事となりました 🐧

応援
ありがとう！
ピヨ！

※椅子ヨガご参加者には、『五本指ソックスの御着用』をお勧めしております。五本指ソックスは、足先から、身体全体を緩めて整えていくのに最適です。(会場でも¥110・¥330でご購入可)

※スポーツ GYM などの「本格的なヨガ」へ参加の前に、

もっと！楽しく、気軽に、リーズナブルに、お近くで初めてみませんか？

※本格的で、難しいヨガのポーズなどは、ありません。

※まずは、初心者でも、誰でも始められる、無理をしない基本的なポーズばかりだから、安心して！ちょっと初夏へ向けて、気持ちを上げて、初めてみませんか？(シニア・男性参加、大歓迎！！です)

Q&A

Q1. ヨガは、身体が柔らかくないと無理？！と聞きましたが、私は、生まれつき身体が硬いので、難しいでしょうか？(前屈でも、床に手が届きません)

A1. 「椅子ヨガ」は、身体が硬くても、動かない箇所があっても、無理をせずに、身体全体をゆるくして整えていく、誰でも出来る「ヨガ」です。

Q2. ヨガは、特別なポーズが大変？だと、聞きますが、大丈夫でしょうか？

A2. 出来る範囲で身体を動かします。初心者も気軽に出来ますし、無理なポーズはしません。

Q3. 「椅子ヨガ」は、どんな服装が適していますか？

A3. 動きやすければ、何でも結構です。身体が温まって動きやすくなる迄、時間が掛かる方は、長袖や裾のある衣類が、身体の筋や筋肉をほぐすのに適していると思います。

🐧 気が付くと、汗がにじむ程、知らぬ間に身体が芯から温まります。
汗拭きのタオルや、水分補給のタンブラー(水筒)をお持ちください。