

# 生徒募集

美しく健康な身体をつくる秘訣お教えします

# 修正ヨガ®教室



カラダの硬い方、初めての方も  
お気軽にご参加ください！



時間 / 第1・第2・第3  
土曜日

10月から金曜19:15~20:45の  
クラスが始まります

[午前] 10:30-12:00 修正ヨガ  
12:10-12:25 呼吸法※  
12:30-12:50 瞑想法※  
[午後] 13:00-14:30 修正ヨガ

随時体験受けます

※会員は受講無料

料金 / 入会金 3,000円 1ヵ月(3回) 5,000円

教室 / 日光診療所 2F 光ホール

講師 / まさの ゆうき 政埜 友希 先生(健康運動指導士)

友希ヨガ・日本ヨガインストラクター協会 代表

URL <http://www.asahi-net.or.jp/~hw6y-msn/yoga/index.html>

※体験教室希望の方にはこちらでヨガマットを準備致します。動きやすい服装でお越し下さい。



参加ご希望の方はFAXまたはお電話でお申し込みください

お問い合わせ  
お申し込み

日光診療所

〒667-0021 兵庫県養父市八鹿町八鹿540-1

TEL.079-662-0250 FAX.079-662-0252

日本ヨガインストラクター協会本部

〒572-0042 大阪府寝屋川市東大利町2-19 秦斗ビル4F TEL:072-827-8417





## 修正ヨガ®とは…

自分でゆがみを見つけて、感じて、直す。

はじめに一つだけヨガのポーズを行い、どこが動きにくいのか、縮まりにくいのか、伸ばしにくいのかを見つけていきます。

それがなかなか自分では何かがどうなっていると動きにくいと言うのがわからない人が意外に多いのです。例えば骨盤の開き具合は足先に出るため、足を前に投げ出したときに足先の方向が45度外側に傾いていれば骨盤の開き具合は正常です。

開きすぎていたり、閉じすぎていたりすれば45度へ戻す修正法を行います。

異常部分を見つけて正常な状態を教え、修正法を行い正常な状態へ戻すのが修正ヨガ®。修正レッスンの終わりには、はじめに行ったヨガポーズが簡単に気持ち良く無理なく、よりできるようになっています。

ただただヨガのポーズをたくさん行って1レッスンを終わる教室が多いのですが、それよりも、そのポーズを行うことの必要性や気持ち良さを実感し、1ポーズの完成度=ゆがみのないバランスの取れた体を求める内容の修正レッスンの方が体に与える効果は多いのです。

当教室の修正ヨガ®は1レッスンの時間内に体が変わる実感を得られる指導内容です。



## 呼吸法(プラチャーマ)とは…

呼吸法は呼吸を行うことで生命エネルギーであるプラナ(生命素)を取り入れ、コントロールする行法です。

このプラナが体の中でうまく働かなくなると、早く老化したり、病気になったりするとされています。一生の間の呼吸回数は誰でもほぼ決まっています。多ければ早く寿命が尽き、少なければ少ないほど寿命が伸びます。呼吸法では、呼吸の長さをコントロールして、滑らかに静かな息の長い呼吸ができるように実践します。全身のプラナと自律神経が調和し、健康の根源となり、また心を浄化し、創造力や直感を生む原点となります。



## 瞑想法(ディヤーナ)とは…

心と身体を調和させ、身心が統一されて安定した状態へと導きます。心の安らぎとリラックスを全身で味わい楽しむ…それが瞑想です。

### 修正ヨガ®の開講教室

教室名	住所	クラス名	レッスン時間
塚本教室(友希ヨガ)	ダンススタジオコンバージョン 大阪市西淀川区歌島1-6-24 グレイス歌島2F	ベーシッククラス	(水)20:00-21:30
		スタンダードクラス	(木)19:30-21:00
寝屋川教室(友希ヨガ)	ヒューマンカルチャースクールネヤガワ 寝屋川市東大和町2-19 秦斗ビル4F	朝ヨガベーシッククラス	(日)11:00-12:30
		パワー、特別レッスン	予約制(不定期)
スポーツクラブ	リゾ鳴尾浜フィットネスクラブエフィ 兵庫県西宮市鳴尾	ビギナークラス	(火)14:20-15:30 (金)12:00-13:00 (金)20:00-21:00
カルチャーセンター	京都よみうり文化センター 京都市下京区東塩小路町675-13 メルパルク京都3F	美修正ベーシック	(第1・第2木)10:30-12:00

※修正ヨガのクラスには「ベーシック」「スタンダード」「パワー」「特別レッスン」がございます。

ヨガインストラクター養成コース 受講者募集(※詳しくはお問合せください)

## 修正ヨガ®教室 参加申込書

参加ご希望の方はFAXまたは電話で下記内容をお伝えください。

日本ヨガインストラクター協会® 受付窓口  
日光診療所

**FAX.079-662-0252 TEL.079-662-0250**

### 【お申込み者記入欄】

お申込日 年 月 日

フリガナ		年齢	性別
お名前		才	男・女
		生年月日	
	T・S・H	年	月 日
ご住所	〒		
連絡先	電話 ( ) -	携帯 ( ) -	