

ヨガスタジオ atama  
5月イベントクラス

## 前屈を深める！

～ 効果的な体の使い方を知り実践する ～

5/26 (土)

11:15 ~ 12:30

7階 Aスタジオ 定員15名



K o b a

「前屈で床に手がつくといいな」「昔はついてたのに今は…」  
「クラスで前屈すると辛いだけ」「体が硬いのが悩み」・・・  
「！！」ピンツときた方はチャンスです！

クラスでよく出てくる前屈のポーズ。正しく効果的な体の使い方を知って深めてみませんか？

前屈をすると

- 腿の裏、お尻、ふくらはぎといった体の背面を伸ばせる
- 内臓器官へのマッサージ効果で消化や排泄の促進にGood!
- 疲労回復を促進
- 冷静な心や落ち着きを得られる

など様々な効果が期待できます。何より前屈を深められると  
「お～、やわらかあ～」という印象が生まれます 😊

このクラスでは前屈をする際のポイントを知り、実際に身体を動かしてみます。  
ヒントを踏まえれば身体の変化も感じられるはず！レッスンの前後でどのような違い  
が生まれるか?! 楽しみになりませんか♪

男女、年齢、経験問わずご参加いただけます😊

みなさまの多数のご参加お待ちしております♪

※ヘルニアなど腰痛をお持ちの方はレッスン前にお伝えください

### 参加申し込み要綱

- ご予約はLINE、メール、電話、受付にて -

- ・参加費：会員様一律 ¥ 500 (税込) ※休会中の会員様も参加可  
一般の皆様 ¥1,000 (税込) ※16歳以上に限りです
- ・事前に参加費を受付にてご入金ください
- ・たくさんの方にご参加いただけるようキャンセルはできるだけ早め  
にお願いします
- ・5月24日営業時間終了時(21:00)を過ぎてからのキャンセルに  
つきましては連絡の有無や理由に関わらず参加費を頂戴致します
- ・動きやすい服装と水分をご準備のうえお越しください
- ・妊娠されている方、体調が良くない方はご遠慮ください
- ・レッスン中にHP等に掲載する写真や動画を撮影させていただく  
場合もあります。予めご了承ください

ヨガスタジオ atama  
大阪市中央区伏見町2-2-10  
谷ビル5F・7F  
TEL 06-6484-6619  
HP  
<http://www.yoga-atama.com>  
メール  
[mail@yoga-atama.com](mailto:mail@yoga-atama.com)