



# くつろぎ健康ニュース

2011年4月号



東日本大震災...  
被害に遭われたみなさんにお見舞いを  
申し上げます。

## 簡単なヨガを紹介しましょう！

今回は、簡単なヨガをご紹介します。  
まずは、ヨガをおこなう時には、以下の4点に気をつけましょう！

ゆっくり、じっくり動き、カラダの動きに合わせて腹式呼吸をする。  
次のポーズに進むときは、元の姿勢にもどり、一呼吸おいてから行います。  
無理なポーズは厳禁！身体がもっと心地よいと感じる範囲でおこないます。  
ポーズを行うときは精神を集中し、カラダのどの部分が伸びているか？  
カラダがどのように反応しているか？観察しながら行います。

### 今日は、ヨガの鋤(スキ)のポーズを紹介します。

思ってる以上に首に負担がかかるポーズですので、  
決して無理はしないでください。



足をそろえて仰向けに。  
両手をカラダの横に置き、  
手のひらは床につけます。



息を吸いながら脚を床と  
垂直になるよう持ち上げます。



息を吐きながらつま先を  
床につけてゆきます。  
呼吸を整え、  
息を吐きながらStep-1へ

## ちょこっとニュース

あたたかいお茶で  
お迎えいたします。

- ・しょうが紅茶
- ・プーアル茶
- ・カフェオレ
- ・お茶

などなど

いやしの曲で  
お迎えいたします。

- ・オルゴール曲
- ・バラード曲
- ・ピアノ曲

などなど

お得情報を  
GETしよう！

ホームページ  
Twitter  
mixi  
Ameba  
Facebook

## 今月のおすすめ

春のキャンペーン 第2弾 を 決行！！

午前中割引、前日までのご予約割引  
午前中、わざわざ来店いただくお客さまのために...

30分コース 通常 2100円	1450円
60分コース 通常 4200円	2950円

前日までに、ご予約いただいたお客さまは  
午後でも、夜でも、上記の料金ですよ！

先着30名様ずつ、割引チケットを配布します。

30分コース	:	1500円
60分コース	:	2900円

くつろぎ倶楽部 をご利用いただいたお客さまに、  
先着30名ずつ、  
上記のチケットの希望された方をお渡しいたします。

お得ですよ！