

くつろぎ健康ニュース



かなり涼しくなってきましたね。
衣替えの季節です。
朝晩の冷え込みに気をつけましょう！

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

くつろぎ倶楽部
福井店

場所
福井市大手3-12-8
0776-50-2711

みなさんのお越しを
お待ちしておりますね！
詳細は、HPにて

くつろぎ倶楽部
福井店では
毎週 火曜日 に
日頃の感謝キャンペーン
を開催しています！

ぜひどうですか？

詳細は、HPにて

くつろぎ倶楽部
福井店では
毎週 木曜日 に
アイヘッド 10分サービス
を開催しています！

ぜひどうですか？

詳細は、HPにて

今月のおすすめ

福井店も、5年目に入りました！

皆様の日々の支えのおかげです。
ほんとうに感謝しています。
今後ともよろしくお願ひします。

・駐車券をサービスしています！

くつろぎ倶楽部 福井店では、お車で来られたお客さんに
佐佳枝廻社さんの駐車券をサービスしています！

当店の裏にあって
広い屋内駐車場で
とても近くて
雨や雪でもほとんど濡れずに
ご来店いただけます

