



くつろぎ健康ニュース

2015年4月号



まだまだ冬だと思っていたら、もう4月！
タイヤ交換はしましたか？
桜がきれいですね！

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！身体がもっとも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3-12-11
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

新しいサービス内容としてストレッチを始めました！
一人で伸ばす事の難しい箇所を適切な方法で伸ばします



ゆっくりと伸ばす事で筋肉の柔軟性を高めたり、
関節の可動域を広げる効果があります。

・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
佐佳枝迺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

