



2026年4月号

くつろぎ健康ニュース



春が近づいてきました。
桜がきれいに咲くかな？
春を待ちましょう！

ヨガ

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

ご紹介の特典
もご用意しています

ぜひどうですか？

詳細は、お店 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！

当店の裏にあつて
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

