

日常が楽になる★自分らしいヨガ始めよう！初心者様也大歓迎！

オーダーメイド・メディカルヨガ

1対1のパーソナルレッスン

75分体験5000円（税込）

- ◆一人一人の性質や目的に合わせて、最適なヨガをご提案！
- ◆自分らしいから無理なく続く♪理解しながら進むから効果が早い♪
- ◆ポーズは勿論、呼吸法や瞑想も組み合わせ可能！心身をトータルのケアできる！

血圧・血糖値を
安定させたい

元気で丈夫な
心と身体になりたい

健康的な体形を
維持したい

楽で美しい姿勢
を身に着けたい

穏やか・前向きな
心で過ごしたい

肩凝り・腰痛から
解放されたい

集中力を
高めたい

呼吸や睡眠を
深めたい



自宅でできる♪
復習動画プレゼント！

オーダーメイド・メディカルヨガとは？

◆プログラム内容

ヨガのポーズ、呼吸法、瞑想などを組み合わせたオーダーメイドヨガレッスン。解消したいことをお伺いしながら、カウンセリングに基づいて、お一人お一人の体質・性質・性格・目的やライフスタイルなどに寄り添ったヨガをご提案致します。分かりやすく丁寧な説明で、効果の仕組みやポイントを理解しながら自分に合ったペースで進みます。2回目以降はレッスンで練習した内容を、5～15分の復習動画か資料をお渡し。自分に合った、効果的なケアを最短で身に着けます。

◆メディカルヨガにできること

心身調和・自己認知/自己理解の深化・注意力/集中力強化・ストレス軽減・腰痛改善、や首肩の緊張や凝りの解放・心の安定・自己治癒力アップ・スタイルアップ・体幹強化・体力向上・PMS・冷え症改善・代謝促進・姿勢改善・自律神経調整・不眠解消・呼吸深化・活力アップ・アンチエイジング等。

◆講師紹介



山本ゆき（RYT500、トラウマセンシティブヨガ、メディカルヨガ）

会社員時代、持病と付き合いながらハードに働く中で心身のバランスを崩し、ヨガを始める。銀行、広告会社勤務を経て、インドで500時間のヨガとレーニングを修了後、ヨガセラピークラス、ヨガ哲学クラスの通訳を担当。帰国後はジムやクリニック、企業でのグループレッスン、整体などでのパーソナルレッスンを行う。自身の体験とヨガの智慧を用いて、無理なく・効果的に・自分らしく続くヨガ、心にも効くヨガを提案している。

<メッセージ> ヨガを始めた時の私は体力ゼロ、心身ガチガチ。でもそれは、ヨガをする上で何の支障にもなりません。その時の自分に合ったヨガをマイペースに続けることで、自然と必要なタイミングで必要な変化や気づきがやってきます。どんなきっかけでも構いません、一緒に柔らかくも強い心と体作りを始めましょう♪

◆スケジュール・料金

1/13スタート
・毎週日曜日 14：00～15：15
2/15スタート
・第3金曜日 19：00～20：15

回数など体験時にご相談下さい！

回数	パーソナル料金	ペア料金	期限
体験1回	5000円（通常7000円）	7500円（通常10500円）	1日
2回集中コース	13000円（1回6500円）	19500円（お一人1回4875円）	1か月
4回集中コース	24000円（1回6000円）	36000円（お一人様1回4500円）	2か月
6回集中コース	33000円（1回5500円）	49500円（お一人様1回4125円）	3か月