



郡山やすらぎ温泉

× カラダ+plus

ちょっといいこと、カラダにプラス

湯治 to ヨガ

Toji to Yoga



第2・第4金曜日開催

15:30～16:15(ヨガレッスン)

入浴

+

ヨガレッスン
(45分)

+

ソフトドリンク

※入浴は10:00～20:30までご利用できます。

※当日のレッスン内容はお客様の参加状況に合わせて実施します。

* PROFILE *

カラダ+plus
インストラクター

井上 真紀 先生

yogabija認定シニア向けチェアヨガインストラクター
日本ルーシーダットン協会認定インストラクター
介護予防健康アドバイザー



2,000円 (税込)



椅子ヨガ

椅子さえあればどこでも誰でも
体と心にやさしい椅子ヨガ

マットで行うヨガは、初心者の方や体が固い人、痛みや不調を抱える人にとっては不安やハードルの高さを感じる人が多い場合があります。椅子ヨガは、難しい動きがなくリラックスしながら集中して行うことができるので、心・体・自律神経への効果が実感しやすいのが特長です。特別な道具も着替えも不要！無理せずがんばらなくていい、簡単なのに超リラックスできる椅子ヨガは、年齢性別関係なく、どんな方にとっても最幸の癒しの時間になると自信をもってオススメできます。



ルーシーダットン

ほほえみの国 タイ発祥
にっこり笑顔になれるスマイルヨガ

自分自身で行うタイマッサージで、ストレッチと筋トレ両方の要素をバランスよく含み、難しすぎないポーズと呼吸法を丁寧に繰り返すことで、コリや歪みの解消、筋力や内臓機能の強化、柔軟性アップなどを目指します。ストレス解消・リフレッシュにもオススメです！



ラジオ体操

正しくやれば効果抜群！
日本のアンチエイジング体操

音楽がかかればほとんどの方が自然に体が動き出すラジオ体操。シンプルだけど意外とすごいラジオ体操は、ちょっとしたポイントを知っただけで、びっくりするくらいその効果を実感できると思います。そんなワンポイントを丁寧に伝えます。



バスタオル体操「ゆるトレ」

体ゆるめて！らくらく筋トレ！
略して「ゆるトレ」♪

バスタオルを使って行う体操教室です。体が固い方でも、無理なく大きく体を伸ばしたり動かしたりすることができます。心肺・循環器機能の向上、ストレス解消、握力強化、姿勢の改善などのアンチエイジングとしてもオススメです。



郡山やすらぎ温泉

TEL 024-953-2611 FAX 024-954-2655