



# アシュタンガ ヨガ教室

ダイナミックで運動量の多い  
アシュタンガヨガで

身体の内側からあたため  
心身ともにすっきり気分爽快!

ダイエット

エクササイズ

ストレス発散

私が講師を  
務めさせて  
いただきます



甲賀薬局甲南店

薬剤師 小畑 真人

日本で数人しかいない「アシュタンガヨガ」の先駆者。ハリウッドのセレブを中心に世界中で愛されているヨガです。

ご用意いただくもの

ヨガマットorバスタオル  
動きやすい服装

10:00~  
1時間程度

完全  
予約制

お試しレッスン会場 6/4(日) 10:00~(1時間程度)

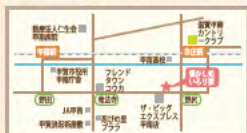
懐かし処いり家

滋賀県甲賀市甲南町野尻 434

TEL:0748-86-4165

※レッスン2時間以上前からお食事はお控えてください。

※姿勢矯正などのアジャストメントで講師が軽くお体に触れることがあります



お問合せ先 お申込みはこちらまで!

甲賀薬局甲南店 滋賀県甲賀市甲南町野尻499-1

TEL:0748-86-5151

FAX:0748-86-1172

生徒さん募集中!

# アシュタンガ ヨガ教室

## 完全 予約制

私が講師を  
務めさせて  
いただきます



甲賀薬局甲南店

薬剤師 小畑 真人

日本で数人しかいない「アシュタンガヨガ」の先駆者。ハリウッドのセレブを中心に世界中で愛されているヨガです。

### アシュタンガヨガとは

決められたシーケンス(順番)に沿って行う、ダイナミックなヨガであるアシュタンガヨガ。呼吸と動作を連動させ、流れるような動きを連続して行うのが特徴です。アシュタンガとは、サンスクリット語で「8本の枝」を意味し、日常を含めた生活の全てで調和のとれた状態に導く指針である、八支則のことを意味します。このヨガ八支則はインドに伝わる様々なヨガの基盤となっており、アサナ=ポーズを練習し、すべての枝を献身的に励み、生活の中で意識した行いをする事で自身の感覚が研ぎ澄まされ、集中力が高まり、深い瞑想状態に自然に導かれ、至福の状態に到達することができるようになります。これによって心身の健康を高め、自己実現への道のりに大きな実りをもたらすことが、アシュタンガヨガの教えとなっています。

### ダイナミックで エネルギッシュなヨガ

アシュタンガヨガでは、アサナ=ポーズの順番が決まっており、呼吸と動きを連動させて流れるように体を動かす、運動量のとても多いヨガです。この連動した動きが集中力を高め、体の内部から激しい熱を生み出し、心と体の浄化を導きます。そのため、激しい運動量を感じながらも、心身ともにすっきりとしたすがすがしい気分を体感することができます。



<アシュタンガヨガを実践している著名人>  
マドンナ、スティング、吉川めぐみ、菊川怜

### こんな方にオススメ

- ・ヨガ中級者以上の方で、よりエネルギッシュに体を動かしたいという方
- ・日々の生活でたまったストレスを発散し、心の安定を求める方
- ・スタイルアップやダイエットがしたい方
- ・運動を目的としながらも、ケガや故障の心配がなく安心して体を動かしたい方

お試しレッスン会場 6/4(日) 10:00~(1時間程度)

### 懐かし処いろり家

滋賀県甲賀市甲南町野尻434  
TEL:0748-86-4165

※レッスン2時間以上前からお食事はお控えください。  
※姿勢矯正などのアジャストメントで講師が軽くお体に触れることがあります

ご用意いただくもの

ヨガマットorバスタオル  
動きやすい服装

お問合せ先

甲賀薬局甲南店 滋賀県甲賀市甲南町野尻499-1

TEL:0748-86-5151

FAX:0748-86-1172

キリトリ

右欄にご記入いただき、甲賀薬局甲南店スタッフまでお渡しください

#### お申込み記入欄

お名前	ご連絡先(電話番号など)
ご住所	