



～ チェアヨガとは ～

忙しい日常の中、ほんの少し空いた時間に、自宅やオフィスでヨガやストレッチができれば・・・
そんな願いにお答えすべく生まれたチェアヨガ。

椅子を補助がわりに自分で力を調節しながら伸ばしたりねじったり、椅子を効果的に活用することで、
簡単にヨガの効果を体感することができます。

気持ち良く体を動かした後は、ゆったりと椅子に座って、体を巡る血液と気を浄化する呼吸法を行います。

～ チェアヨガが向いている方 ～

- ・筋力、体力に自信がない方
- ・ヨガ、呼吸、瞑想の全てを簡単に体感したい方
- ・膝や股関節を痛めている方

～ チェアヨガの効果 ～

- ・姿勢改善
- ・肩こり改善
- ・腰痛予防、改善
- ・筋力アップ
- ・体の歪みの矯正
- ・血流促進（血行改善）
- ・全身の姿勢の改善
- ・ストレス解消
- ・便秘解消
- ・ダイエット
- ・脳の活性化
- ・アンチエイジング
- ・リラクゼーション

～ チェアヨガを行う時の注意事項 ～

基本的にどなたにもおすすめできますが、疾患をお持ちの方や術後間もない方は、担当医師にご確認の上、ご相談ください。



～ ご予約方法 ～

このボタンよりお申し込みください

※スタジオは10分前よりオープンいたします。
お着替えなど必要な場合は少し早めにお越しく下さい。

～レッスン当日の注意事項～

- ・ご自宅での事前検温をお願いしております。37度以上、ご気分がすぐれない時はご無理なさらぬよう、お願い申し上げます。
- ・安心してレッスンしていただけますよう、スタジオは1名～3名までの少人数完全プライベート制、スタジオ内は空調完備され換気につとめ、フロアは毎回除菌清掃を行なっています。



～ スタジオ所在地 ～

品川区東五反田（池田山）

* 予約確認メールにて詳細をお送りいたします。

～ レッスン料 ～

- | | |
|-------------------|--------------------|
| ・チェアヨガ体験レッスン： | ¥5,000 |
| ・マンツーマンレッスン（1名様）： | ¥8,000 |
| ・ペアレッスン（2名様）： | ¥13,000 (1名¥6,500) |
| ・グループレッスン（3名様） | ¥15,000 (1名¥5,000) |

このボタンよりお申し込みください



～ お支払について ～

*お支払い：当スタジオではキャッシュレスによるお支払いをお願いしており、下記の銀行振込、またはPayPalにより3日前までにお支払いください。お振込をもってご予約の確定となります。

・ジャパンネット銀行 店番号(005) □座番号 3851711
マイトリヨガアンドアーユルヴェーダ

・三菱UFJ銀行 五反田支店(537) 普通口座 0718885
・マイトリヨガアンドアーユルヴェーダ

・PayPal (申込フォームにて支払い)

*キャンセルポリシー：3日前までキャンセル及び振替可能。
前日は50%、当日は100%のキャンセル料が発生しますのでご了承くださいませ。