



～ シグナルヨガとは ～

美容整体師、小平芳弘氏により開発された”シグナルバンド”を指に装着することで、末端の筋肉に刺激を与えて脳に信号を送り、筋肉量の偏りを正常な動きに整える”シグナルメソッド”とヨガを融合させた、新しいボデイトレーニングです。

脳からの信号で強化したい筋肉に的確にアプローチする、通常のヨガやエクササイズよりも早く、高い効果が得られます。

また、シグナルバンドを装着することで、胸が開き姿勢が改善され、深い呼吸を行うことができます。

～ シグナルヨガがおすすめの人 ～

- ・体が固くてヨガについていくのが大変と感じている方
- ・運動が苦手な方
- ・軽度の腰痛
- ・膝痛や背骨のトラブルを抱えている方
- ・そのほか、一般的なヨガでは続かなかった方
- ・筋力が落ちていると感じている方
- ・筋トレが苦手な方
- ・体力に自信がない方

～ シグナルヨガの効果 ～

- | | | | |
|--------|-----------|---------|---------|
| ・姿勢改善 | ・顔のリフトアップ | ・ウエスト絞り | ・体幹の強化 |
| ・肩こり改善 | ・二の腕絞り | ・ヒップアップ | ・可動域の拡大 |
| ・腰痛予防 | ・バストアップ | ・代謝アップ | ・深い呼吸 |

～ シグナル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さないよう、お願い申し上げます。
- ・服装・持ち物：動きやすい格好ででお越しく下さい。
- ・シグナルバンドをご持参ください。（シグナルバンドは注文または、ネットよりご購入ください）

<http://forme-tokyo.com/product/>

- ・体験レッスンの方はレンタルをご使用ください。



～ 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 ～

- | | |
|----------------------|--------------------|
| ・ シグナルヨガ体験レッスン : | ¥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。