

心と身体を整える 週1回の メンテナンス時間



受講生募集

ちょこっと エクササイズ 教室



開催日（毎週木曜）

2025 4/10 ▶ 7/3

体軸ストレッチ 18:30～19:30

ゆるゆるヨガ 19:40～20:40

4月：10・17・24日

5月：1・8・15・29日

6月：5・26日

7月：3日 全10回

定員
各コース
15名

体軸ストレッチ

体軸理論をベースに中心軸を整え、身体だけでなくメンタルもしなやかな軸を整えていきます。軸が整うことで、運動などのパフォーマンスUPや、骨盤の歪み改善、身体の疲れを軽減する効果もあります。
体軸…中心軸（センター）と重心バランスを整える軸上の意識の事。

ゆるゆるヨガ

体骨盤矯正や身体の歪みを整え、自律神経のバランスを整えます。立位のポーズよりも、座位や寝るポーズが多いので、無理なく心地よく一日の疲れをリセットできます。ヒーリング楽器の生演奏も流れます。

講師… 江ノ上 尚美（N A O）

体軸コンディショニングスクールヨガセラピスト

私がヨガを始めたきっかけは、30代の頃から身体の不調を感じやすくなり、頭痛や肩こり、生理痛に悩まされたことでした。ヨガを続けることでいつの間にか姿勢も良くなり、あらゆる不調も改善されていました。

ヨガを日常に活かす！キラキラした毎日をご過ごして頂く為のサポートをさせていただきます。



POINT 1

初心者歓迎！

エクササイズに興味のある方、仕事帰りにリフレッシュしたい方、年齢男女問わず参加できます。

POINT 2

体験から参加可能 1回2000円

ヨガを始めてみたい方にピッタリの体験クラス！初心者の方でも安心の丁寧な指導で、ヨガの基本を心地よく、楽しく学べます。

POINT 3

スケジュール調整可能

もし急な予定が入ってしまった場合には、別日の振替で前半・後半を続けて受講することも可能です。

回数

各2コース 全10回

持物

飲み物・ヨガマット

タオルやレジャーシートでも可
ヨガマットは取り置き可能です、レッスン最終日には一旦お持ち帰りください

場所

ハピリン リハーサル室（ハピリン4階）
福井市中央1-2-1

受講料

各コース通常：12,500円

体験：2,000円

途中参加の方は残りの参加回数×1,500円

※受講料は初回教室日に現金にてお支払いください

申込は下記URLまたは右記QRより

ちょこっとエクササイズ教室googleフォーム
<https://x.gd/zaL4j>

