

そら 青空 レディースクリニックは真に健康で幸福になるための医療を実践していきます。



そら スタジオ 青空 6-7月予定表

ヨガは古来から伝わる人間が健康・幸福になるための智慧の海です。
心とからだ、呼吸の調和をはかることにより、本来持っている「健康力」
を高めることができます。一緒に自分の健康を創っていきましょう！

《健幸ヨガ教室》 呼吸とからだを調えることにより、健康力を高めます。

金・土曜日 10:00~11:10 (担当: 青空アクティブトレーナー 真祐みちこ)

6月 1日・2日 8日・9日 15日・16日 22日・23日 29日・30日

7月 6日 13日・14日 20日・21日 27日・28日 *7日はお休みです

参加費 1回1000円 (カード制/金・土共通) ※初回無料体験あり

《プチ断食》 次回は10月21日(日)を予定しています

胃腸を休め、心身ともにスッキリしたい方にはぜひおすすめです。

※宿泊プラン“リトリート”は9月16日~17日で開催します！

日常から離れた自然の中で、プチ断食と健康生活でリフレッシュする
プログラムです！定員6名ですのでお早めにお申し込みください。



《骨盤底筋を鍛えるヨガ教室》

産後の方や尿モシ、子宮下垂、痔などの症状が気になる方はぜひ。

- ① 火曜クラス 19:30~20:30 (担当: 青空認定トレーナー 岩永ことゑ)
- ② 水曜クラス 14:00~15:00 (担当: 青空認定トレーナー 清水紀美代)
- ③ 金曜クラス 14:00~15:00 (担当: 青空認定トレーナー 前本久美子)
- ④ 土曜クラス 13:00~14:00 (担当: 青空認定トレーナー 柳原 道子)

《瞑想講座》 (担当: 青空治療院 院長 佐藤敏巳)

毎日5分の瞑想で心の平静を取り戻しましょう。初心者向けに座り方から丁寧に指導します。

毎月日曜日 月2回開催 9:30~11:30 1回のお試し参加も可能です

《自律神経を整えるプログラム「青空メソッド」》 7月から新講座としてスタートします！

更年期障害・不安症・パニック症などで悩み自律神経を整えたい方対象のプログラムです。

体操・呼吸法・瞑想などを行い、心とからだの不調を整えていきます。

毎月第一・第三水曜日 10:20~11:10 カード制10回 15,000円 (お試し2,000円)

※上記各講座の詳細につきましては専用のパンフレットをご覧ください。お申し込みはクリニックへ。

《青空ヨガ教室》 (担当: 青空認定トレーナー 岩澤文恵)

体力に自信の無い方・運動が嫌い・病気を抱えているなどの方に青空治療院のスタッフが

サポートするヨガ教室です。月3回 月曜日 10:00~11:00 ※詳しくは青空治療院まで。

連絡先: 042-649-8305 (青空レディースクリニック) / 042-649-2323 (青空治療院)

三つの青空 (青空レディースクリニック・青空治療院・スタジオ 青空) は西洋医学・鍼灸などの東洋的治療・ヨガなどの代替医療を融合した総合的な医療を目指しています。