

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 4-5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: 青空イクセティブトレーナー 真祐みちこ)

4月 6日・7日 13日・14日 20日・21日 27日・28日

5月 11日・12日 18日・19日 25日・26日 *5月4日・5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6月17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。

《骨盤底筋を鍛えるヨガ教室》

産後の方や尿もし、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」》 5月開講予定です！受講者募集中！

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。

第2・4火曜日 10:50~12:30 全8回

《骨盤底筋を鍛えるヨガ・インストラクター講座》 5月開講予定です！受講者募集中！

骨盤底筋を鍛えることに特化したヨガの講師資格が取得できるコースです。

第1・3水曜日 10:20~12:00 全18回

※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。