

Bodily Mind — 2017年7月ヨガコースのお知らせ

Bodily Mind は、ヘルシーなライフスタイルを促進するための各種のコースをご提供するコミュニティです。精神の宝庫でもある身体を丈夫なものにし、心身ともに健やかな生活を送れるよう、是非この機会にご参加ください。

■ 平日ヨガクラス

(講師：チエタン先生)

1) 初心者向けクラス

ヨガを始めて月数が短い方、筋肉を使うことに慣れていない方、あるいは長いブランクの後に運動やヨガを再開したばかりの方のためのクラスです。立ち方から基礎的な筋肉の使い方、そして基礎となるアサナをご紹介しますながら筋力と柔軟性を増やすクラスです。

2) レギュラークラス

アライメントに重点を置き、筋力をバランスよく使うことを学び、ヨガの効能を最大限に引き出せるようにするクラスです。身体全体を満遍なく動かすヨガは、内臓の調子を整えるだけでなく、有酸素運動とインナーマッスルを整える運動で、バランスの取れた体型作りにも効果的です。

3) 初心者向け+レギュラー併合クラス

初心者向けのプログラムにレギュラーの要素を加味したクラスです。レギュラーにいらしている方でも、基礎をもう一度見直したい、という方にはオススメです。

4) プラナヤーマクラス

私たちは呼吸によって酸素を取り入れ二酸化炭素を吐き出すことで生きています。プラナヤーマクラスはヨガの呼吸法をプラクティスするクラスです。精神を集中させ、生命のエネルギーの一番の根源となる呼吸にひたすら目を向けていきます。身体のデトックスにも有効ですし、ミトコンドリアの活性化にも有効です(至るところは身体の酸化を防ぎ健康を保ちます)。呼吸法はかなりの肉体的疲労も伴うため、ヨガクラスでしっかりとアサナを学ばれた方を対象とさせていただきます。

日時：

7月3日～28日(14日を除く)の毎週月・水・金で各クラスを以下のとおり開催いたします。

- | | | |
|-------------|-------------|--------------|
| 1) 初心者向けクラス | 10:00～10:55 | 最低3名様のご予約で実施 |
| 2) レギュラークラス | 11:00～12:00 | 最低3名様のご予約で実施 |

※参加者の皆さまの人数によっては1)と2)を併合した3)のクラスとさせていただきます。その場合、開始時刻は10:30となります。どうぞご了承ください。

7月14日金曜日に以下を開催いたします。

- | | | |
|--------------|-------------|--------------|
| 4) プラナヤーマクラス | 10:45～11:45 | 最低3名様のご予約で実施 |
|--------------|-------------|--------------|

受講料：

2クラス1セット：Rs. 1,600 (追加クラスは各 Rs. 800 でお受けいただけます)

4クラス1セット：Rs. 2,800 (追加クラスは各 Rs. 700 でお受けいただけます)

8クラス1セット：Rs. 5,200 (追加クラスは各 Rs. 650 でお受けいただけます)

単発クラス：Rs. 1,000 (下記お申込み締切前にご予約いただいた場合は Rs. 900 となります)

締め切り後に4クラスをお取りいただいた場合は、単価 Rs. 750 にて換算させていただきます。

お申し込み締切：

セットにつきましては6月25日(日)深夜までにご予約ください。

単発クラスにつきましては、開催状況および空き状況などによりますが、随時お受けいたします。

■週末特別ヨガクラス

(講師：チェタン先生)

主に平日にいらっしゃれない方を対象としたクラスです。平日にいらっしゃる方もご参加いただけますので、ご家族やご友人と一緒にぜひ参加してください。プログラム内容は、参加者の皆さまの症状やレベルに応じて決めさせていただきます。

日時：

7月8日、15日、22日の各土曜日 11:00～12:00, 13:30～16:00のご希望の1時間、1名様から実施

受講料(週末料金となります)：

各人各クラス Rs. 1,000

2クラス1セット：Rs.1,800 (追加クラスは各 Rs. 900 でお受けいただけます)

※週末特別ヨガクラスは平日ヨガクラスとは別組みのセット枠組みとなっております。ご了承ください。

お申し込み締切：

セットにつきましては、6月25日(日)深夜までにご予約ください。

開催状況および空き状況などによりますが、締め切り後のご予約も随時お受けいたします。

■特別ワークショップ：『細胞美人とフェイスヨガ』

(講師：Sakiko)

私たちは時とともに年をとっていきます。人間である以上、(今のところこれは)避けられぬ道です。ただ、年のとり方は人によって異なります。遺伝子を変えることは困難ですが、生活習慣を変えることは比較的簡単です。そして生活習慣を整えることで、身体の酸化の速度を遅くすることが可能です。細胞内のミトコンドリアへ注目し、そのあたりを検証していきます。今回のワークショップでは私の経験と知識をもとに、いかに酸化を遅めることができるかをお話しし、さらにはストレスで疲れきってしまった顔に元気にするためのフェイスヨガをご紹介しますと思います。

※当日は筆記用具、ヨガマット、フェイスオイルかクリーム、および手鏡をご持参ください。

日時：

7月31日(月) 10:30～12:00 2名様から実施

受講料：

Rs. 2,000

お申し込み締切：

6月25日(日)深夜までにご予約ください。

締め切り後のご予約も随時お受けいたします。その場合受講料は Rs. 2,500 となります。

■お申し込み方法

お申し込みは、以下の情報をご記入の上 bodilymind@gmail.com までメールでお送りください。お電話、SMSでのお申し込みはご遠慮ください。

- 1) お名前
- 2) 参加ご希望のワークショップまたはコース
- 3) 参加ご希望日 (予約を確保いたします)
- 4) その他、何か特別な不安事あるいはご要望などございましたら、ご記入ください。
- 5) お誕生日月の方はお知らせください (特典については以下をご覧ください)。

※ Bodily Mind での受講が初めての方には、追加で個人情報をお知らせいただくようお願いしております。お申し込み後に別途メールをお送りしますので、ご協力お願いいたします。

※ 各コースとも完全予約制です。お申し込みの際に、受講可能日を同時にご予約ください。

※ 2017年4月より、**お誕生日月の特典**として、4クラス以上お受けいただいた方につきましては1回無料のクラスをお受けいただけるようにいたしました。お申し込みの際に、お誕生日月である旨をお知らせください。

※ ご予約を確定させていただいたクラスにつきましては、最初のクラスの際にご予約分全額をお支払いいただいております。なお、ご予約確定後の日程変更につきましては、24時間前までにご連絡いただけますようお願い申し上げます。体調不良などによりやむを得なく急遽キャンセルが必要になった場合は、大変恐縮ですが3時間前までにご連絡ください。また、代替えクラスは基本的に当月内のみでお取りいただけますようお願い申し上げます。どうしても無理な場合は、1回のみ次月への繰り越しを可能とさせていただきます。それ以外は、基本的に次月へ繰り越しができない旨、また特別な事情がない限りキャンセルに対するご返金はできませんことをご了承ください。また、ご予約確定後は、お支払いの有無に関係なく、上記を適用させていただきます旨、ご了承ください。

※ **次月繰り越しの場合のご注意事項**：セットをお申込みいただいた場合で、キャンセルによって当初のセット回数に満たなくなってしまった場合は、申し訳ございませんが、当月お受けいただきました最終回数単価にて次月繰り越し清算を行わせていただきます旨、ご了承ください。例)4クラスお申込みいただいた場合で、キャンセル1回を次月に繰り越すことになった場合、3クラス分の単価 Rs.800 の計算となりますので、お支払いいただきました金額(Rs. 2,800)と3クラス分の単価をもとにした金額(Rs. 2,400)の差額 Rs. 400 を次月へと振替えさせていただきます。

※ 初めて Bodily Mind のヨガクラスをお受けいただいた方で、締め切り日を過ぎた後に同月内に再びクラスをお取りになりたい方は、締め切り日前のセットクラス単価でご精算させていただきます。

■ お支払い方法

お支払いは現金または銀行振込のいずれかをお願いいたします。

銀行振込の情報は[こちら](#)をご参照ください。

また、インドでは偽札が出回っております。現金でお支払いをいただく際は、大変恐縮ですが、偽造札でないことをご確認いただけますと幸いです。

■ その他

場所：

Indiranagar (詳細は[こちらをご参照ください](#))

キャンペーン：

- 以前に Bodily Mind のコースをお取りいただいた方で、セットコースに新しいお友達を1名ご紹介いただきました方には、お支払い前の直近の月(またはそれ以降のご希望月)のヨガレッスン料(特別ワークショップは除く)を 10% 引きさせていただきます。さらに、追加1名様ごとに5%の割引率を加算させていただきます。お申し込みの際に、ご友人にご紹介者様の名前を記入していただくようお願いいたします。

レッスンを受けるにあたってのご注意事項：

- Bodily Mind はグローバルなユニセックスのコミュニティです。国籍や男女問わずにご参加いただいております。
- 道路状況で予測が難しいと思われませんが、レッスンの5分ほど前を目処にご来場ください。
- ヨガを受ける方は、最低2時間前までにお食事を済ませてください。軽くお茶やコーヒーなどを事前に飲むことは構いません。レッスン前にはトイレに行き、排尿を済ませてください。
- お越しの際は、水、タオル、ヨガマットをご持参ください。
- 服装は動きやすく、足首が見え、膝の向きが分かるものをご装着ください。重ね着は構いませんが、めくれて顔や腕にかかったりするトップはお避けください。また、指輪、ネックレスの装着はできるだけお控えください。
- レッスン中は講師の指示に従い、無理することなく、ケガには十分注意してレッスンに励んでください。レッスン中に体調が優れなくなったり、身体のいずれかに痛みを感じた方は、すぐに講師にその旨をお伝えください。
- 生理が必要以上に重い場合はヨガのレッスンはお控えください。また、生理の日にお越しになる方は、事前にその旨お知らせください。
- 最高定員に達した場合は、お断りする場合があります。ご了承ください。また、突然のキャンセルなどにより最低定員に達しない場合は、クラス自体をキャンセルさせていただく場合があります。その場合は、ご返金の対象となります。
- 各クラスの日時は参加希望者の都合により変更となる可能性があります。ご了承ください。
- クラス後のお着換えは、ご面倒でもお手洗いでお願いいたします。
- クラス中は携帯をマナーモードにお切り換えください。
- 教室風景のビデオや写真撮影はお断りさせていただいております(ご自分の姿をお撮りになりたい方はお申し付けください)。ご了承ください。

その他のお願い事項：

当会場は、集合住宅とは異なり、住宅街の一軒家です。ご近所さまとのお付き合いが絡んでまいります。当方の事情で大変恐縮ですが、以下ご協力いただけますと幸いです。

- 門の外や内側で大きな声で会話をされるのはお避けくださるようお願いいたします。また、建物の構造上、建物内での会話もエコーして大きく近所に響いてしまいます。クラス前や後の会話もなるべく声量にご注意いただけますようお願いいたします。
- CMHに近い、という理由で、当会場が面している通りは駐車場と化してきております。ドライバーさんにお待ちいただく場合は、くれぐれもダブルパーキング(二重駐車)をしないようご注意くださいようお願い申し上げます。