

Bodily Mind — 6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。

■ ファミリーヨガ/カップルヨガ

(講師：チェタン先生)

以下2つのクラスをご用意してみました。

- 1) お子さんと一緒にファミリーヨガ
- 2) お子さん抜きのカップルヨガ

日時：

- 1) 6月5日(日) 11:00～12:00(60分) — 1ファミリーより実施
- 2) 6月11日(土) 15:00～16:00(60分) — 2カップルより実施

受講料：

- 2名様でのお申込み：Rs. 1,500
- 3名様でのお申込み：Rs. 2,100
- 4名様以上でのお申込み：お一人様 Rs. 600

※ ご友人ファミリー/カップルと一緒に申し込みいただくとお得です。お申込みの際に、参加者の人数・性別・年齢をお知らせください。

お申し込み締切：

完全予約制です。5月25日(水) 終日までにお申し込みください。

A. 初心者向け特別クラス

(講師：チェタン先生)

ヨガを始めて1か月経たない方、あるいは長いブランクの後にヨガを再開したばかりの方のために、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のいくつかに通じ慣れていただくためのクラスです。

日時：

6月毎週水曜日：1日、8日 10:00～10:55(55分) — 最低2名で実施

B. 呼吸法(プラナヤーマ)クラス

(講師：チェタン先生)

呼吸法(プラナヤーマ)は、ヨガ八支則の4つ目にあたるものです。本来アサナを十分にこなせるようになってから行うプラクティスです。今回は、日常のストレスから心身を解き放つ練習、という意味で、プラナヤーマの基礎をご紹介します。

日時：

6月6日(月) 11:05～12:05(60分) — 最低3名で実施

C. レギュラークラス

(講師：チエタン先生)

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すクラスです。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。

日時：

6月1日、3日、6月8日～6月29日の毎週月・水・金 11:00～12:00 (60分)

6月6日(月) 10:00～11:00 (60分)

それぞれ最低3名で実施

A, B, C 受講料：

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。また、ご家族1名様のリギュラークラスのトライアル1回を無料でお受けいただけます)

単発クラス：Rs. 900 (下記お申込み締切前にご予約いただいた場合は Rs. 800 となります)

お申し込み締切：

セットにつきましては、5月25日(水)終日までにお申し込みください。

単体クラスにつきましては、空き状況などによりますが、随時お受けいたします。

■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) ご友人のご紹介であれば、ご紹介者様のお名前をお知らせください。
- 5) 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。

※ なお、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。

※ コースをご予約いただきました方は、最初のクラスの際にセット料金全額をお支払いいただきます。なお、3時間前までのキャンセルにつきましては、代替クラスをお取りいただけます。代替クラスは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。

■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、翌月(またはそれ以降のご希望月)の受講総額を 10%割引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。
- 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りたい方はお申し付けください)。ご了承ください。