

## Bodily Mind — 2018年5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。

---

### ■特別デモ「テーマ：股関節周りの柔軟性」 By チェタン先生

チェタン先生のヨガのデモンストレーション第2弾です。今回は股関節に焦点を置いたデモンストレーションとともに、チェタン先生がいくつかのアサナについて細かな筋肉の使い方を説明してくれます。前回のデモからのフィードバックを取り入れ、デモだけでなく、デモに使ったアサナの一部をクラスでもとことん練習できるようにしてみます。通常のクラスでも説明はしていますが、じっくり説明すると時間がかかりすぎてヨガ自体ができなくなってしまうので、このような別枠を設けてじっくりとご説明していきたいと思えます。

#### ご注意事項:

基本的に英語で行われますが、必要に応じて日本語で要約を入れさせていただきます。特に資料はご用意いたしません。

#### 日時:

5月4日(金) 10:30~12:00 最低2名様のご予約で実施

#### 受講料:

Rs. 1,200 (このクラスは通常ヨガクラス1回分としてカウントされます)

#### お申し込み締切:

4月28日(土)深夜までにご予約ください。

---

### ■特別ワークショップ：『身体づくりシリーズ1：腰の強化と柔軟な身体の作り方』

#### (講師：チェタン先生)

以前一度行ったワークショップを再度行います。年齢を重ねるごとに腰痛に苛まされる方が多くいらっしゃいます。また、現在は症状が出ていなくても、ある日突然おかしくなるのも腰です。上半身と下半身をつなぎ支える重要な腰をいかに強化できるか、そして強化するにあたりやはり重要となってくるハムストリング (腿の裏の筋肉) をいかに柔軟に保てるか、に焦点を置いてお話しさせていただき、また腰とハムストリング周りを強化するためのアサナの Dos and Don'ts、日々行える運動をご紹介します。

#### ご注意事項:

セッションは実践が主になります。基本的に英語で行われますが、必要に応じて日本語で要約を入れさせていただきます。

#### 日時:

5月9日(水) 10:00~12:30 最低2名様のご予約で実施

#### 受講料:

Rs. 1,500 (このクラスは通常ヨガクラス2回分としてカウントされます)

#### お申し込み締切:

4月28日(土)深夜までにご予約ください。

---

## ■平日ヨガクラス

(講師：チェタン先生)

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。

日時：

**5月4、9、21日をのぞく5月2日～30日までの毎週月・水・金**に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。プログラムは参加者の皆さまに応じて決めさせていただきます。どうぞご了承ください。

受講料：

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)

2回または3回：各クラス Rs. 900

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)

※セットでないをお申し込みいただきました方で、締め切り後に4クラス以上8クラス未満をお取りいただいた場合は、追加分を単価 Rs. 750 にてお受けいただけます。締め切り後8クラス以上ご予約いただいた場合は追加分を単価 Rs. 650 にてお受けいただけます。

※なお、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。

お申し込み締切：

セットにつきましては4月28日(土)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：

**5月5日、26日の土曜日** 11:30～12:30, 14:00～16:00のご希望の1時間、2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. 1,200 (お子様は Rs. 700)

ご夫婦お二人様セット：Rs. 2,000

※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となっております。ご了承ください。

お申し込み締切：

ご希望日の1週間前までにご予約ください。

---

## ■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](mailto: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) 初めての方はご紹介者のお名前、お誕生日の方はその旨をお知らせください (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。

※ **お誕生日の特典**として、通常ヨガクラスを4クラス以上お受けいただいた方につきましては1回無料のクラスを追加でお受けいただけます。お申し込みの際に、お誕生日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、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精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回を次月に繰り越しすることになった場合、3クラス分の単価 Rs.900 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. 2,700)の差額 Rs. 100 を次月へと振替えさせていただきます。

## ■お支払い方法

お支払いは現金にてお願いいたします。なお、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お支払い前にご確認いただけますようお願いいたします。

## ■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ご紹介いただきました方には、お支払い後の直近の月(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)をお一人様につき 10%割引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かもしれません。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かもしれません。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。