

Bodily Mind — 2018年9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。

■特別ワークショップ1：『ヨガを知る』

(講師：チェタン先生)

ヨガの八支則に沿ってヨガとは何かをお話しします。また、ヨガの効能をフルに引き出すための注意点、身体各部位を意識する重要性、立つときの姿勢など、ヨガの一番基礎となる要点をお話しします。座学ベースですが30分-45分ほどは実践に割り当てられる予定です。一度受けていただくだけで、ヨガに対する考え方やプラクティスの仕方に影響があると思います。

ご注意事項:

セッションは基本的に英語で行われますが、事前に内容を要約した日本語での資料をお渡しします。また、必要に応じて日本語での補足説明を行います。2.5時間続けたのワークショップとなります。なお、同ワークショップを当月または以前にお取りになった方で、再度お受けになりたい方は無料で参加いただけます。

日時：

9月19日(水) 10:00~12:30 最低2名様のご予約で実施

受講料：

Rs. 2,500

お申し込み締切：

9月7日(金)深夜までにご予約ください。

■平日ヨガクラス

1) プレップクラス (講師：Sakiko) :45分クラス

ヨガを行うためのコアとなる筋肉の使い方、肩まわりの柔軟性の強化、腰まわりを保護するための筋肉の柔軟性と強化、手足の筋肉の強化をテーマにしたヨガプレップクラスです。ゆっくりとしたペースでリラクゼーションも含めて進めていきます。このクラスは単体でも受けていただけますが、チェタン先生のヨガクラスに向けての準備運動として受けていただくことを一応前提としています(プレップ+チェタンヨガで1時間45分のクラスとなります)。毎週金曜日のみ行います。

2) チェタンヨガ1 (講師：チェタン先生)

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。

3) チェタンヨガ2 (講師：チェタン先生)

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：

9月10日~28日まで(19日を除く)の毎週月・水に各クラスを以下のとおり開催いたします。

チェタンヨガ 1	10:00～10:55	最低 3 名様のご予約で実施
チェタンヨガ 2	11:00～12:00	最低 3 名様のご予約で実施

9月10日～28日までの毎週金のみに各クラスを以下のとおり開催いたします。

ブレップクラス	10:15～11:00	最低 3 名様のご予約で実施
チェタンヨガ 1 & 2	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チェタンヨガ 1 と 2 を併合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：

金曜ブレップ+チェタンヨガをセットでお取りいただいた場合は、2 クラスで Rs. 1,200 となります。金曜ブレップのみ、あるいは金曜チェタンヨガのみ、およびそれ以外の日のヨガクラスについては以下の単価が適用されます(金曜ブレップ+チェタンヨガは 2 クラス分として計算されます)。受講料の計算例は次ページをご覧ください。

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

3 クラスまでの単価：各クラス Rs. 900

セット合計 4 クラスの単価：各クラス Rs. 800

セット合計 5 ～ 7 クラスの単価：各クラス Rs. 700

セット合計 8 ～ 9 クラスの単価：各クラス Rs. 650

セット合計 10 クラス以上の単価：Rs. 600

※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。

例) 金曜ブレップ+チェタンヨガのセットを 1 つと初心者向けヨガ 3 クラスをご予約いただいた場合は、合計 5 クラスで単価 Rs.700 が適用され、 $Rs. 1,200 + 3 \times Rs. 700 = Rs. 3,300$ となります。

お申し込み締切：

セットにつきましては 9月7日(金)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やれない方を対象としたクラスです。平日にいらっしやれ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：

9月22日土曜日 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)：

ご夫婦お二人様、あるいは親子/ご友人お二人様以上でのご予約：Rs. 1,000 (お子様は Rs. 700) /各人

※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 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2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**：1回以上のクラス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回を次月に繰り越すことになった場合、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. 3,200)と3クラス分の単価をもとにした金額(Rs. 2,700)の差額 Rs. 500 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。また破れたお札などはどうぞお避け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、4クラス以上の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。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。そして当会場ゲート前や横に駐車いただかぬようくれぐれもお願い申し上げます。