

12/4
から

岡原クリニック専用 ヨガクラスが始まります！

当院の診察券をお持ちいただければ、どなたでも予約なしで参加できます。

「誰でもできる優しいヨガ」

日 時： 毎週水曜日

午前クラス 10時半～11時半

午後クラス 3時～4時

場 所： クリニック2階ヨーガ療法センター

参加費： 1回 1000円

※初回は受付で予約いたしますので、お声がけください。



診察券があれば
予約なしで参加
OK

12/4 から始まります

岡原クリニック専用ヨガクラス

歳をとっても元気でいたい・・・誰もがそう思っています。

毎日元気で過ごすには『バランスのとれた食事』、『質の良い睡眠』、『定期的な運動』
です。運動といっても歩くだけでは足りません！！

年齢とともに一番落ちてくるのは筋力です。筋力が衰えると、膝が痛くなったり、転び
やすかったり、腰に負担がかかってきます。

ヨガ療法ではアイソメトリックという手法で普段使わない筋肉を鍛えていきます。

無理なポーズをとることはありません。病院に通われている方でもできる身体に優しい
ヨガです。動きやすい服装でおいでください。（ヨガマットはあります）

この機会に週に1回のヨガを習慣にしませんか？

日 時： 毎週水曜日

午前クラス 10時半～11時半

午後クラス 3時～4時

場 所： クリニック2階 ヨーガ療法センター

参加費： 1回 1000 円



※初回は受付で予約いたしますので、お声がけください。

連絡先：岡原内科皮膚科クリニック TEL082 (561) 0303