



『 城木 徹 ヨガスタジオ – Tohru Shiroki YOGA studio 』
出張ヨガ ご案内用資料

「ヨガでココロとカラダのリラクゼーション」

『城木 徹 ヨガスタジオ』はオフィスや学校、イベント会場等 様々な場所へ‘ヨガレッスン’をお届けします。



忙しい現代に生きる人々のための‘出張ヨガ’

ヨガは老若男女を問わず、全ての方が気軽に行うことができるエクササイズです。

「たまった疲れを癒したい」、「心身をリフレッシュしたい」、「仕事の効率を上げたい」など、お客様のご要望に合わせて最適なメニューをご提供させていただきます。

どのようなことでもお気軽にお問い合わせください。

経験豊富なプロのヨガインストラクターが担当いたします。



たった 10 分のエクササイズで、
心身が見違えるほどリフレッシュします

ヨガはとてもリフレッシュ効果が高く、その後の作業効率が飛躍的に向上します。

積極的に身体を動かす「パワーヨガ」、心地よく心身の疲れを癒していく「リラックスヨガ」、またスーツのまま椅子の上でできる「椅子ヨガ」など、さまざまなヨガプログラムをご用意しております。

- オフィスの休憩時間に心身のリフレッシュとして
- 学校や PTA 活動のレクリエーションとして
- 店舗開店前の準備運動として... etc



◆ 出張ヨガの特徴◆

- **オフィスや会場に広いスペースがなくても大丈夫です**

会議室や体育館などの広いスペースがなくても、十分にヨガを行うことが可能です。フロアのちょっとしたスペースで行うヨガや、椅子に座ったままで行う『椅子ヨガ』などのプログラムもご用意しております。

- **オフィスの勤務体系やご希望時間にあわせてプログラムを作成いたします**

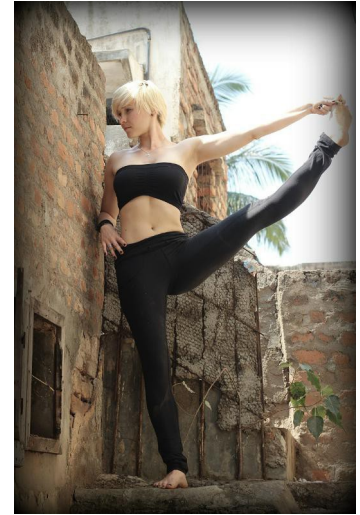
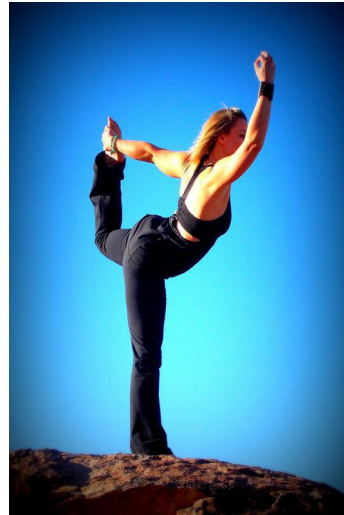
一日の作業効率を飛躍的に向上させる始業前の朝ヨガや、お昼休みのリフレッシュヨガ、たまった疲れを心地よく癒すアフター5ヨガ、イベントへの単発出張など、お客様のご都合に合わせて最適なプログラムを作成いたします。

- **フィットネスに通わなくても、手軽にヨガを体験することが可能です**

忙しい毎日に追われ、フィットネスクラブに申し込んでもなかなか継続できないというお悩みも、出張ヨガなら解決できます。またお一人お一人の体質やご要望に合わせてフルオーダーメイドで行っていくパーソナルレッスンもご用意しております。

この機会に、ヨガサークルや社内ヨガ部を立ち上げてみてはいかがでしょうか？

◆ ヨガの代表的な効果◆



1.スタイルアップ (ダイエット) 効果

⇒ポーズと呼吸を連動させることで体幹トレーニング、有酸素運動としての効果があります。

2.リラックス、リフレッシュ効果

⇒深い呼吸をゆったりと行うことで心地よいリラックス効果を得ることができます。

3.姿勢改善

⇒さまざまなポーズで全身の筋肉をほぐしカラダの歪みや不具合を修正します。

4.デトックス効果

⇒血流とリンパの流れが促進され新陳代謝が活発になります。

5.体質改善

⇒ホルモンバランスや自律神経を整え、身体だけではなく心のバランスも整えます。

◆ 出張ヨガご利用料金◆

30分	45分	60分
¥ 8,500 ~	¥ 9,000 ~	¥ 9,500 ~

※ プログラム内容や人数、レッスン頻度などのセット料金によって料金の変動いたします。

- 表示価格は税抜き価格です。
- ご希望の内容に応じてお見積りいたします。
- インストラクターの交通費は往復 500 円まで無料です。
- 初回は体験レッスンとしてお見積り金額の **20%off** となります。
- 個人レッスンや体質診断等のオプションもご用意しております。

その他ご希望がございましたら何でもご相談ください。

◆ ご依頼の流れ◆

●STEP.1 まずは気軽にお問い合わせください

ご希望日時、プログラム内容、参加人数、開催場所など具体的な内容が決まっていなくても大丈夫です。お悩み中の方も是非一度お問い合わせください。

●STEP.2 ご希望にそって最適なプログラムをご提案いたします

ご依頼者さまよりいただいた詳細を元に、ご希望内容に応じたヨガプログラムをご提案させていただきます。

●STEP.3 正式なご契約をさせていただきます

日程や場所、プログラム内容等が決定しましたら、正式にご契約の手続きをさせていただきます。

●STEP.4 ヨガレッスンスタート！

当日インストラクターがレッスンにお伺いいたします。

◆ インストラクター紹介 ◆



城木 徹 (しろき とおる)

《資格》

ティップネス主催

FITVIT ヨガインストラクター養成コース修了

《主な活動クラブ》

東急スポーツオアシス

スポーツクラブ NAS

ホットヨガスタジオ CALDO

「はじめまして。サラリーマン出身のヨガインストラクター城木 徹と申します。資格取得後に、当時の職場でヨガサークルを立ち上げて、たくさんの仕事仲間にレッスンを行ったことがフリーインストラクターを志すきっかけとなりました。ヨガを通じて、皆さまの美容と健康、また現代社会におけるストレスとの向き合い方などをサポートさせていただきたいと考えております。」