

## 6月22日（金） 心と身体を整える～リストラティブヨガとアロマ～ YMCヨガスタジオ新宿にてイベントレッスンを開催

YMCヨガスタジオを運営する株式会社ビジョナリー・ライズ（本社：東京都新宿区、代表取締役 岡田邦彦）は、2018年6月22日（金）に『心と身体を整える～リストラティブヨガとアロマ～』ワークショップを開催いたします。



### ＜心と身体を整える、自分のためのやさしい時間＞

リストラティブヨガとは「回復させる、元の状態に戻す」という意味があります。私たちの身体にはもともと、ちょうどいいバランスを調整する機能が備わっていますが、ストレスなどによりバランスが崩れることで心や身体にさまざまな症状が起きてきます。プロップと呼ばれる補助器具に身をゆだね、力を抜くことでバランスの崩れた心と身体を心地のよい状態へと導きます。今回は季節に合ったアロマを芳香、嗅覚からもリラックスへアプローチしていきます。

自分の忙しさや疲労感に気がつけない人、休みなのに思いっきりくつろげない人、慢性的な疲労を抱えた人などにおすすめです。自分を解放する、自分のためのやさしい時間にしましょう。

### ＜概要＞

日 時：2018年6月22日（日）16:00～17:30  
場 所：東京都新宿区西新宿1-22-2 新宿サンエービル4階 YMCヨガスタジオ新宿  
定 員：15名  
料 金：一般／2,500円、マンスリー会員様／1,000円  
※当日、現金でのお支払いとなります。  
持ち物：お水、タオル、アイピロー（お持ちでない方は小さめのタオル）  
※横になってリラックスしていくヨガですので、寒さを感じる方もいらっしゃいます。  
羽織るものや靴下をお持ちください。

### ＜お申込み＞

下記フリーコールまでご連絡ください。  
YMCヨガスタジオ  
〒160-0023 東京都新宿区西新宿1-22-2 新宿サンエービル4階

フリーコール：**0120-72-9215**（平日9:30～21:30／土日祝9:30～19:00）

### <講師プロフィール>

藤田真弓（ふじたまゆみ）

YMCメディカルトレーナーズスクール、Sun&Moon yoga、ヒューマンアカデミーなど東京や神奈川を中心ヨガレッスンを多数開催。横浜DeNAベイスターズが主催するスタジオTHE BAYS ~ACTIVE STYLE CLUB~でも、レギュラーレッスンを担当。鎌倉や葉山でのビーチヨガや、庭園の美しい環境を利用した庭園ヨガなど、自主開催レッスンでは常に満員になる実績を持つ。ヨガ専門誌タイアップページのポーズ監修や、美容界の企業イベントでも講師を担当。

IHTA認定ヨガインストラクター1級

全米ヨガアライアンスRYT200

IHTA認定小顔フェイシャルヨガ インストラクター

JPAS認定アロマセラピスト

Leza LowitsによるRestrative yoga TTC終了

岡部朋子によるRestrative yoga TT終了



### <会社概要>

健康と美容の総合スクールYMCメディカルトレーナーズスクールから生まれた「YMCヨガスタジオ」。経験豊富なインストラクターが丁寧にサポートするので、カラダが硬くても大丈夫！ヨガが初めてでも安心してご利用いただけます。

会社名：株式会社ビジョナリー・ライズ

代表者：代表取締役岡田邦彦

所在地：〒160-0023東京都新宿区西新宿1-22-2新宿サンエービル4階

T E L : 03-5909-2771

F A X : 03-5909-2776

U R L : <http://ymc-yogastudio.com/>

E-Mail : info@ymc-rise.co.jp

事業内容：美容・健康・癒し業界で働く技術者の養成（整体師／ヨガインストラクター／スポーツトレーナー／アロマセラピスト／チャイルドボディセラピストなど）、人材紹介

スクール所在地：新宿／横浜／名古屋／大阪梅田／福岡／仙台／ハワイ

※「カラダファクトリー」をはじめとする整体骨盤サロン等を国内外に300店舗以上展開する株式会社ファクトリージャパングループのグループ会社です。

### <本件に関するお問い合わせ>

会社名：株式会社ビジョナリー・ライズ 企画部 内倉

TEL : 03-5909-2771 / mail : y.uchikura@ymc-rise.co.jp