

知ってた? ヨガあれこれ

～ヨガの効果～

ヨガを継続して行なうことで、以下のよう
なさまざまな効果が期待できます。

身体的
効果

精神的
効果

筋肉の緊張がほぐれる

リフレッシュ効果

体の歪みがとれ
姿勢が良くなる

緊張がほぐれる

肩こりや腰痛などの軽減

集中力が高まる

風邪を引きにくくなる

ストレス解消

柔軟性がアップする

心のバランスが整う

血行が良くなる

自律神経の
バランスが取れる

疲れにくくなる

冷え性やむくみ
生理痛の改善

適度な筋肉がつき
ダイエットにつながる

心肺機能を高める

目次

パースの主なヨガスタジオ

パースには、さまざまな種類のヨガスタジオがあります。一度体験してみて、お気に入りのスタジオを見つけてみては？



※情報に関する詳細は、各スタジオのウェブサイト等を参照の上、直接ご確認ください。

日本語YOGAクラス

主なレッスン：アイアンガーヨガ
住所：King Street Art Centre Studio 2
電話：0418 810 875 Eメール：yoga_in_Japanese@yahoo.co.jp

iyengar yoga centre of rossmoynne

主なレッスン：アイアンガーヨガ
電話：08 9354 2221
ウェブ：www.yogarossmoynne.com.au

Yoga West

主なレッスン：アイアンガーヨガ
住所：159 Onslow Road, Shenton Park
電話：08 9381 9916 ウェブ：www.wasyp Perth.com.au