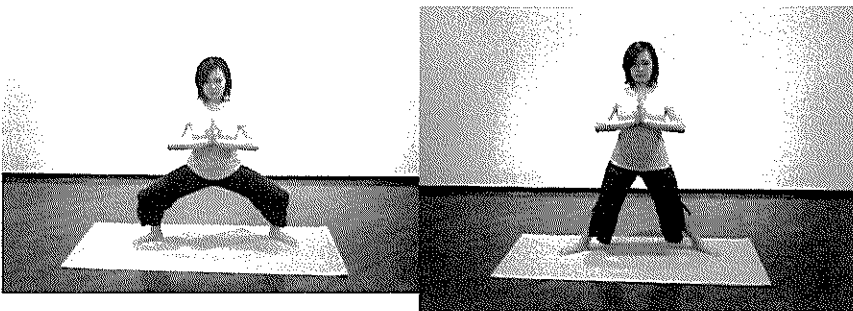


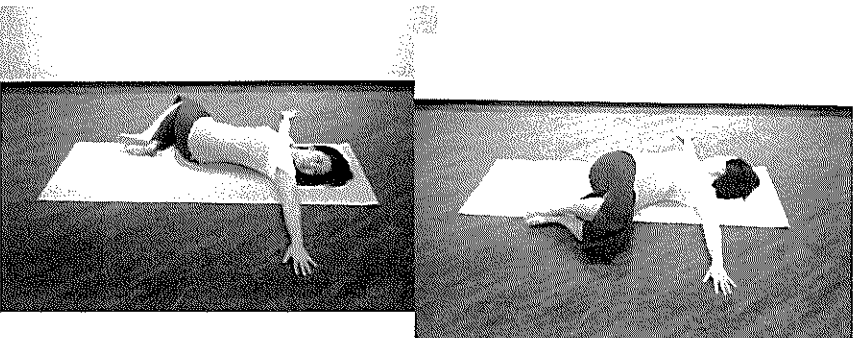
平成27年11月21日(水)笹塚ポウルにてKiiヨガがスタートしました。講師を担当するのはカラダの歪みを整えることに定評がある中島希依(なかじまきえ)先生。毎週水曜日9:30~10:30 4階Aホールにて開催中!! 老若男女親子でも参加OK。都度参加型1回あたり¥1,500(ササボ会員¥1,200・お得な8回分あり)※税別

# SASABO Kii ヨガ 新聞

## 寒い冬を乗り切る 手足の冷えでお困り? 簡単自宅ヨガ



手を胸の前で合掌し足を大きく広げてしゃがみ、ゆっくり呼吸しながら立ち上がります。5~6回繰り返しましょう。



腕を左右に広げ両膝を曲げて膝を合わせゆっくり左右に倒す。両肩は床から離れないようにゆっくり呼吸しながら行う。

### ③ヒップアップ

腕を伸ばしお尻をゆっくり持ち上げ、ゆっくり呼吸2~5回

### ④くつろぎのポーズ

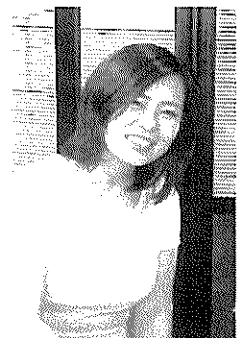
最後はくつろぎ  
2~3分  
ゆっくり呼吸



①しゃがみ立ち

②腰ひねり

※手足の冷えは腰の冷えから始まります。体感部分を刺激することで手足の冷えが解消できます。呼吸をゆっくり大切にやってください。



中島希依(なかじまきえ) YOGAを通して、心と身体の健康をお手伝いさせていただきます。ヨガと動禅式整体を組み合わせて、若い人からお年寄りまでだれでも参加できるクラスを心がけております。スタジオオヤ教室だけにとどまらず、日常にヨガを活かして自分自身のヨガをいっしょに見つけてゆきましょう。

# ＝第1回＝

## 中島希依先生と大内GMのヨガ対談

大内GM： 中島希依先生、今日はヨガ対談よろしくお願ひいたします。

中島先生： はい、こちらこそよろしくお願ひいたします。

大内GM： まず初めにKiiヨガについて教えていただきたいのですが？

中島先生： そうですね～Kiiヨガについてですが、特徴は心とカラダ・呼吸を組み合わせ日常生活でおこるコリや疲れ・ゆがみを整えるヨガです。特に女性は手足の冷えにお悩みが多いようです。手足の冷えは腰から来るものでヨガは改善するのに最適です。ゆっくり呼吸で行うので高齢の方でも安心して行うことができます。本当の健康を目指してます。※冷えが解消できる「ご自宅でできる簡単ヨガ」をご紹介します。（前ページ参照）

大内GM： そうですか～冷えは腰からなんですね！奥が深い！先日先生のヨガを体験して本当にカラダが楽になりました。以前はスポーツに関わる仕事をしていましたが、新たな発見が沢山あります。

中島先生： ありがとうございます。ヨガで本当の健康になると精神的なイライラ・モヤモヤ・ストレスなどが気にならなくなります。是非ライフスタイルにヨガを取り入れることをおすすめします。

大内GM：



ところで中島先生は、茨城県出身なんですよ！  
実は私も茨城県出身で同郷です。この度、笹塚ボウルに運動系のカルチャースクールを設立しようと思ひ計画を立てて講師を探しご縁が生れたのが中島先生で、しかも、同郷！現在は方南町でヨガの活動をされていて私の住まいは方南町。ご縁を感じます。なんか本当に同郷となると親近感が高まりますね～！  
ただ私はいまだに方言がめげずですが(笑)  
20代の時ニューヨークでトレーナーしていた時も方言全開で(笑)  
でも、方言は人間味がでて良いと思うんですがねえ～？

茨城弁は会話のイントネーションが尻上がりなんですよ～！

中島先生： そうですね！はじめて大内さんとの打合せの際、会話のイントネーションで茨城の人かなあ～と思っていました。実際そうでしたが・・・(笑)

大内GM： へへへ!! すぐ茨城弁バシます。まあこれから同郷のよしみで是非お客様のためにお力貸ください。笹塚ボウルにいらっしゃる皆さまをもっともっと健康に元気にしたいです。

中島先生： そうですね。喜んでお手伝いさせていただきます。ボウリングはカラダの左右のバランスが崩れやすいので是非、ヨガでカラダの歪みを整えてほしいと思っています。一度体験にお越しただければ体感できるはずですよ。

大内GM： はい、ボウリングの皆さまや笹塚及び近隣にお住まいの方にKiiヨガPRさせていただきます。

中島先生： 私もPRがんばります。少しずつですが、皆さまにKiiヨガを知っていただけるようにがんばります。

大内GM： 4FのAホールをヨガでいっぱいにしましょう！

※この対談お読みの皆さま、参加ご協力お願ひいたします。

中島先生： 私は施術も行うので、本当にカラダの不調がある時はご相談くださいませ。

大内GM： 最高です！ありがとうございます。

なんかわくわくしますね～！

中島先生： こちらこそありがとうございます。

是非皆さま一度体感にお越しくださいませ。

大内GM： いろいろお話しいただきまして本当にありがとうございました。  
今後ともよろしくお願ひいたします。

どうぞ皆さまお気軽に

お越しくださいませ！！



# Sasazuka Bowl

