

男性の皆さん

10年後のご自分を想像してみてください！
健康な心と身体、ステキでいられる自信はありますか？

コンパス自主事業

MEN'S YOGA

メンズ ヨガ

2025 2nd season 『夏』

ヨガが
始めての方も
お気軽に



『夏』を元気に
快適で過ごすために
《ヨガの効果》を
ぜひ体感ください！

- ・エアコンの冷え対策
- ・夏のおくみや冷えを改善
- ・冷えた身体を内側から温める
- ・熱がこもった頭や体をクールダウン
- ・暑さで溜まった疲労やストレスを軽減
- ・汗をかきやすい体質に改善し熱中症予防に

【開催日時】 2025年

夏

- 1回目 7月 08日(火)
 - 2回目 7月 29日(火)
 - 3回目 8月 19日(火)
 - 4回目 9月 02日(火)
 - 5回目 9月 30日(火)
- 各回共 19:00 ~ 90分程度

【場所】

コンパス
3階 和室

【受講料】

1回 ¥1500 税込

【募集人数】

10名程度

【持ち物】

動きやすい服装
Tシャツ・スエット
ジャージなどでOK
タオル・飲み物
ヨガマット

※お持ちでない方は、初回の参加に
限り貸出あり。申込制、数量限定。

【お申込・お問合せ】 コンパス総合受付 **0478-79-5773** 当日申込みOK！

THEvoice

参加者の声

30代 男性

.....
ヨガに初めて挑戦した日
少し疲れたけど自分でも
ビックリするくらいぐっすり
快適に眠る事ができました



60代 男性

.....
長い間つらかった腰痛
もしかしたら楽になるかな？
そんな軽い気持ちで参加したら
徐々に楽になってきました



50代 男性

.....
瞑想の時 何もかも忘れて
気持ちが落ち着きます
雑念が消えて頭が真っ白に・・・
この瞬間がとても心地いいです

まずはトライアル！
その効果をご自身で
お確かめください

40代 男性

.....
柔軟性Up目的で始めたヨガ
少しずつ柔らかくなってきた
そんな効果を実感！
とてもうれしい気分です



20代 男性

.....
いつも起きるのが苦手で
朝が辛くて困っていました
ところがヨガをした翌日は
目覚めスッキリで快適でした



30代 男性

.....
なんとなく始めたかったヨガ
平日の夜に開催しているので
通いやすく気に入ってます
月に2回というのも気楽です



70代 男性

.....
ヨガは女性のイメージが強くて
なかなか参加しづらかったが
男性だけのクラスなので
気兼ねなく楽しめました