

## ヨガ教室へのご参加にあたり、ご確認いただきたいこと

ヨガは心身の機能を健やかに保つための健康法の一つですが、体の状態によっては過度に行うことで疲労感が残ったり、逆効果になってしまうこともあります。

ヨガの前やヨガを行っている間、インストラクターは参加者の方々から心身の状態や調子を教えていただきながら無理のない方法でヨガを進めていきますが、お一人お一人の全身状態を正確に把握できるわけではありません。そのため、ヨガの最中はインストラクターの助言を参考にするとともに、ご自身の体調に応じて休息をとる、メニューをスキップまたは変更するなど適宜判断してください。また、いつもと違う症状があるなど違和感のあるときは無理に参加しないようにしましょう。

なお、病気や治療に関する事など医学的な判断・情報が必要な場合は、主治医にご相談ください。

ヨガの前やヨガの最中には、自分自身の調子や状態をインストラクターに伝える。

ヨガの最中は体調を見極めながら、必要に応じて休息をとる、メニューをスキップ・

変更するなどする。

いつもと違う症状があるなど違和感のあるときは無理に参加しない。

病気や治療に関する事など医学的な判断・情報が必要な場合は、主治医に相談する。

オンラインレッスンについて

・安全に行える環境(平らな場所や落下物の危険性がない等)を確保する。

・転倒など防止のため、安全に行える道具(マット等)を使用する。

上記内容にご理解・ご同意をいただきご参加くださいますようお願いいたします。

Sow Yoga □ペス涼子