YOGA STUDIO
bi
高岡店
〈女性専用〉

10th anniversary

心と身体の調和を求めて…
おかげさまで10周年。
私たちはこれからも、
地域に根差したヨガスタジオとして
皆様の心身の健康をサポートして参ります。

私たちはヨガで毎日が変わりました。

bi会員 米島 夕起子さん（50代）
私がbiでヨガをする理由は、**今の自分の身体を見つめること、そして深い呼吸を通して心を安定させる為です。**また、いろいろな年代のbi会員の方々と仲良くなることで、リフレッシュもできています。ヨガは私にとって人生をより豊かに、幸せに生きるための大きな財産です。

bi会員 高田 寿実さん（40代）
ヨガは、今の自分を知るツールとして、完全に生活の一部になっています。またヨガをする事で、**チャレンジ精神が生まれ、自分にとって本当に必要な事、大切な人達のありがたさが分かるようになりました。**これからも、生涯ヨガライフを目標としていきます。

bi会員 H.Mさん（30代）
ヨガを始めてから呼吸が深くなり、自分でも信じられないくらい体が柔らかくなりました。

bi会員 H.Kさん（40代）
長年肩こりや腰痛に悩まされてきましたが、ヨガを続けていくうちに、とても良くなりました。本当に感謝しています。

bi会員 C.Hさん（50代）
biは体と心をリラックスさせてくれるなくてはならない特別な場所です。

bi会員 Y.Mさん（70代）
ヨガをすることで、以前より姿勢が良くなりました。

常温ヨガだからこそ得られる効果があります。

① 体温調整 本来、人間は体温調整機能を持ち備えています。人工的に高温多湿の環境で行うヨガは、多量の発汗によって身体への負担が当然大きくなります。常温で行うヨガは、自然に発汗を促すことにより、体温調整機能を正常に働かせ、高めることが出来ます。

② 呼 吸 法 嬉しい時は深い呼吸。悲しい時は浅い呼吸。怒りは、浅く激しく不規則な呼吸になったりします。呼吸は感情をコントロールする自律神経とも深く関わっており、心の乱れを整え、感情をもコントロールする事につながっていきます。

③ 瞑 想 居心地の良い環境で瞑想するからこそ、集中力が高まり、意識をより内面に向けやすくなります。

慌ただしい日々の生活から離れ、
自分の心身と対話する時間をbiで体感してみませんか？

出張ヨガ
オフィスや病院、学校やイベント会場など、様々な場所へ講師を派遣致します。

ヨガを通じて地域の皆様の心身の健康をサポート致します。老若男女を問わず、経験のない方でも無理なく出来るよう、様々なプログラムがございます。詳しくはお電話、またはWEBでお問い合わせ下さい。

10周年記念キャンペーン開催

期間 5/31（木）20:00まで
※5月31日（木）は、フロントでの入会受付のみとなります。

特典① 入会金0円

特典② 気軽にヨガ体験 キャンペーン期間中 ~~通常2,500円（税込）~~ ▼ 1,000円（税込）

更に 体験当日ご入会で… 体験料キャッシュバック

特典③ キャンペーン期間中 ご入会された方に… biオリジナルトートバッグプレゼント

体験ご予約受付中
ご予約はお電話またはWEBで
TEL 0766-28-1188
予約受付時間 月～金／10：00～21：00 土 ／ 9：30～20：00 日・祝／ 9：30～16：00
休館日／木曜日 5/4（金）～5/6（日）
※レッスンのない時間帯はクローズとなっております。
見学無料

WEBで体験予約・入会予約が簡単に手続きできます！
スマホでもPCでも → www.yogabi.com ヨガスタジオbi 検索