

ヨガマット



ヨガや体操をするとき、ストレッチをするときなどに活用してみましょう♪



使い方

- ・ヨガマットとは畳み1畳ほどの大きさのマットで、ヨガを行なう時は、必ずヨガマットを敷くことが基本です。
- ・ヨガの本来の目的は「苦痛からの解放＝快適で安定した心を作ること」にあります。
- ・ポーズでは体の歪みが矯正され、柔軟性や体力が向上するなどの効果がありますが、そこにゆったりした呼吸や瞑想を組み合わせることで、集中力が高まり、おだやかで揺るぎない精神状態を作りだすことができます。

用具

プリントヨガマット（青）	12
プリントヨガマット（ピンク）	8

注意事項

体を動かす前に、必ず健康チェックをしてください。

保有数

（美祢1）