広島・京橋町に逆立ちレッスンのヨガスタジオがオープン
新型コロナ「5類」移行を機に、対面指導のニーズに応える

美容と健康株式会社（広島市東区若草町7-7・代表：
大滝さやか）は、逆立ちの習得を目的としたヨガスタジオ「ハンドスタンドスタジオ広島」（広島市南区京橋町7-12・TEL 082-215-0269 ）を2023年6月1日 オープンする。
同社はゆっくりとした呼吸法で初心者向けのヨガレッスンを行う「美容と健康ヨガスタジオ」を運営しているが、上級者向け逆立ちの習得を目的とした問い合わせが増えたことから、倒立レッスンのスタジオとして立ち上げた。

コロナ禍以降、運動不足解消やおうち時間の有効活用を目的にオンラインヨガを始める人が急増した。そうした人たちが自宅では習得が難しい逆立ちを、新型コロナウイルスが５類に移行することを機に対面で習得したいと考えていると想定する。逆立ちはヨガではハンドスタンドと呼び「ポーズの王様」と定義され、憧れのポーズ。特に脳の健康にも良いとされる。脳は体の中で酸素を最も使う臓器で、倒立などの身体運動トレーニングが脳の血流を増やし、集中力のアップや仕事の効率化、認知パフォーマンスに有益と言われている。
更衣室を備える同スタジオの面積は約16坪。倒立の初心者向けに、壁を蹴って脚を上げる練習も遠慮なく行えるよう、壁はコンクリート打ちっ放しにした。また、今後のグループレッスンも考慮し、生徒全員が同時に壁を使用できるレイアウトとなっている。新型コロナウイルス感染予防対策として、換気機能付きエアコンも設置した。
対象は男女問わずヨガまたは体操等の経験がある大人で、倒立に特化して習得を目指す方。上級ポーズである倒立を目指すヨガ経験者のほか、体操の浮き腰しんぴ倒立の習得やヨガの枠を超えてカポエラやダンスのための倒立習得を目的とされる方のニーズにも応える。現在はパーソナルレッスンのみだが、状況に応じてグループレッスンも今後行う予定。
倒立レッスンを担当する大滝直司インストラクターは、「倒立はヨガの中でも難易度の高いバランスポーズの一つ。身体面のみならず、メンタル面、特に高い集中力を養うことに繋がる。この学びはビジネスマンとしての業務にも大いに活かせている。たくさんの人に、手のひらだけで宙に浮く解放感と達成感を味わってもらいたい」と話す。
定休日は無く、レッスン時間は8時 22時の間で要相談。

【場所】広島市南区京橋町7-12
HP： https://yoga-hiroshima.com

【レッスンプラン】
・「ハンドスタンドパーソナル」（60分）
手のひらだけで身体を支える倒立

・「二点倒立パーソナル」（60分）
手から肘までで倒立を行う
・「倒立パーソナル」（60分）
手・肘・頭頂部の三点で倒立を行う

【料金】
初回体験＝3,000円（税込）
入会金＝3,300円（税込）
1回1時間レッスン＝5,500円（税込）

【本件に関する問い合わせ先】
運営会社：美容と健康株式会社
代表者：大滝さやか
本社住所：広島市東区若草町7-7
TEL：082-215-0269

Generated by ぷれりりプレスリリース
https://www.prerele.com