

# LY.BASIC YOGA



～安全にお1人お1人の「最適」を引き出すため、  
適切なプロップス（ヨガベルトやブロック）を使用した伝統的なハタヨガ～

ヨガ用のベルトやブロックを正しく使用し、個別性を活かしながら骨と筋肉と関節をしっかり使います。  
「本来の身体の位置と使い方」を知り、身に着けていくことで、  
身体に心地の良いスペースを感じられるでしょう。

スペースを開けて心と身体が楽になる。  
そんなLY.BASIC YOGAを一緒に楽しみませんか？

*Aya Inoue*

L.Y.JAPANプロフェッショナルトレーナー / 井上 あや

伝統的なハタヨガ指導をはじめ、ストレッチポールや骨盤底トレーニング、指ヨガその他  
ウィンタースポーツ指導など、子どもから高齢者まで幅広く運動指導。

中でも、4児の母としての経験を活かした骨盤底筋にアプローチした指導を得意とし、  
産前産後ヨガやトレーニング、高齢者への健康体操にも力を入れている。