

## お 知 ら せ と お 願 い

この季節、コロナウィルスに因る感染者数が日本国内だけでなく、世界中にも増え続ける異常な事態になっています。対応策として日本政府から以下のような注意事項が発表されています。

- 外出を控える。
- 外食を避ける。
- 他人との近距離での接触を避ける。
- 咳が出るような場合には、マスクを着用すること。
- イベントの開催は自粛する。
- 症状が軽い人は自宅での静養、休養をとること。

私たちのヨガセンターで、対応することは、

- 体調不良な場合には、自宅で休養を取るようになさるようお願いいたします。
  - 除菌、殺菌効果のアロマスプレーを使用して、ヨガマット、ヨガホール、更衣室の換気に留意してゆくこと。
  - ペアワークを暫く行わない。
  - コロナウィルス対策のシークエンスおよび、免疫力を高めるシークエンスなど、配慮してレッスンを進めてゆきます。
- ★休館はしない方針に決めました。

一人一人の方が、留意すべきことは、

- 無闇に不安がらずに、自分で出来る事をする。Yogaの練習をしてください。
- 自制して暴飲暴食を避け、内臓を疲れさせないような生活をする。
- 出来るだけ自宅での食事をする。
- 睡眠不足になったり、疲れ過ぎないように気をつける。

またこの事態を考慮して、

残念ですが、3月に予定をしていた「桜合宿」(3/19-3/22)を中止させていただくことにしました。合宿を楽しみにして、御自身のご都合をつけて下さった皆さまには、心からお詫び申し上げます。ご理解と御協力の程よろしく お願い申し上げます。

来る5月に、『ゴールデンウィーク集中合宿セミナー』を予定しておりますので、その折には再度奮ってご参加くださいませ。

参加申し込みをされた方々の申込金は、100%返金させていただきます。

合掌

2020年2月26日  
埼玉県志木市本町6-18-5医療ビル3F  
アイアンガーヨガセンター  
代表 ビンダハニ 純子