

健康&ダイエット♪

お寺で、**YOGA** しませんか!!

ヨ ガ

毎日とっても暑いですね!!

ヨガで気持ち良い汗をかき、スッキリ爽やかになりましょう♪

● 8月 スケジュール

火	木
1	3
8	10
15:休み	17
22	24
29	31

	火	木
10:00~11:20	健康ヨガ	健康ヨガ
 13:30~14:50	1・4・5週目(1h) 2週目(1.1h) ゆるヨガ/ママヨガ	フリースタイル ヨガ
19:30~20:50	フリースタイル ヨガ	

- ・健康ヨガ・・・肩・膝・腰が辛い方、身体の硬い方を対象とした健康重視のレッスンです。
- ・フリースタイルヨガ・・・基本のヨガの呼吸・ポーズを通し、健康&リラックスを目的とします。  
(またその時々々の状況・メンバーによって変更していきます。)
- ・ゆるヨガ・・・深く呼吸を見つめ、ゆっくと身体を動かす、やさしいレッスンです。(妊婦さん可)
- ・ママヨガ・・・お子様同伴OKのお母さん対象のレッスンです。

● 料金 1回券 500円   
5回券 2000円

● 持ち物 動きやすい服装・お水 (先着30名様までヨガマット有り)

場所:「明教寺」

住所 羽曳野市島泉2-2-22

電話 080-1481-4572

Blog <http://ameblo.jp/terayoga/>

講師: 不才川 麻子

・Viola Tricolor 認定

ハダヨガインストラクター

・NStyleキッズヨガ認定講師

・NStyleシニアヨガ認定講師

・NStyleマタニティヨガ認定講師

・FITマンビラテス

Basicインストラクター

※ 地図及び8月以降のスケジュールはブログよりご確認下さい。  
※ 現在通院中、又妊婦の方は医師のご許可の上、ご参加下さい。  
※ プライベートレッスン・出張レッスンも行っております。料金:要相談