

健康&ダイエット♪

お寺で、**YOGA** しませんか!!

ヨガの季節がやってきました!!
秋風に包まれながら、気持ちよくヨガしましょう♪

●10月 スケジュール

火	木	火	木
3	5	10:00~11:20	健康ヨガ
10	12	14:00~15:20	1・3・4・5週目(1h)2週目(1.1h) ゆるヨガ/ママヨガ
17	19	19:30~20:50	フリースタイル ヨガ
24	26		
31			

- ・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、ゆっくりと身体を動かす、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:不空印 麻子
・Viola Tricolor 認定
ハダヨガインストラクター
・Nistyleキッズヨガ認定講師
・Nistyleシニアヨガ認定講師
・Nistyleベビーヨガ認定講師

※地図及び10月以降のスケジュールはブログよりご確認ください。
※現在通院中、又妊婦の方は医師のご許可の上でご参加下さい。
※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