

健康&ダイエット♪


お寺で、**YOGA** しませんか!!

春はもうあと少しでやってきそうですね!
暖かい日差しの中、気持ちよくヨガを楽しみましょう♪

●3月 スケジュール

火	木	火	木
	1	10:00~11:20	健康ヨガ
6	8	14:00~15:20	1・3・4週目(1h)2週目(1.1h) ゆるヨガ/ママヨガ
13	15	19:30~20:50	フリースタイル ヨガ
20	22		
27	29		

- ・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: 不才川 麻子
- ・Viola Tricolor 認定
ハタヨガインストラクター
- ・NYstyleキッズヨガ認定講師
- ・NYstyleシニアヨガ認定講師
- ・NYstyleマタニティヨガ認定講師
- ・FITマントセラピスト
Basicインストラクター
- ・インナービューティーダイエット
アドバイザー

※地図及び3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