

健康&ダイエット♪

お寺で、**YOGA** しませんか!!

爽やかな季節になりましたね!!
 そよ風の中、心も身体もふんわり軽くなりましょう♪

●5月 スケジュール

火	木	火	木
1	3 朝:有リ※ 昼:休み	10:00~11:20	健康ヨガ
8	10	14:00~15:20	1・3・4・5連目(1h)2連目(1.1h) ゆるヨガ/ママヨガ
15	17	19:30~20:50	フリースタイル ヨガ
22	24		
29	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。
- (※5月3日のレッスンのみ、小さなお子様の参加も可能です！講師の息子も側にいます。ご了承下さい。)

●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キリストヨガ認定講師
 ・NYstyleシニアヨガ認定講師
 ・NYstyleマタニティヨガ認定講師
 ・FITマンストラテジス
 Basicインストラクター
 ・インナービューティーダイエット
 プライザー

※地図及び5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