

健康&ダイエット♪

お寺で、**YOGA** しませんか!!

秋晴れの心地良い日が続きますね！
ゆっくり深く呼吸し、身体いっぱい秋を感じていきましょう♪

● 11月 スケジュール

火	木		火	木
	1			
6	8	10:00~11:20	健康ヨガ	健康ヨガ
13	15	14:00~15:20	1・3・4・5連目(1h) 2連目(1.1h) ゆるヨガ/ママヨガ	フリースタイル ヨガ
20	22	19:30~20:50	フリースタイル ヨガ	
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。(大人の方のみも勿論大丈夫です)
※小学生以上の方はレッスン受講可能です。

● 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
・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マインドセラピスト
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11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