

健康&ダイエット♪

お寺で、**YOGA** しませんか!!

あっという間の一年、沢山の笑顔をお見せいただきました!!
 また新たな一年、ヨガを通し素晴らしい年にしていきましょう♪
 2019年もどうぞ宜しくお願い致します!!

● 12月 スケジュール

火	木
4	6
11	13
18 朝・夜 有り 昼 休み	20
25	27

● 1月 スケジュール

火	木
1 : お休み	3 : お休み
8	10
15	17
22	24
29	31

	火	木
10:00~11:20	健康ヨガ	健康ヨガ
14:00~15:20	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 & リラククスを目的とします。
(その時々状況・メンバーによって変更してまいります。)
- ・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。
- ・ママヨガ
お子様同伴OKのお母さん対象のレッスンです。
(大人の方のみの参加も勿論OK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 羽良野市島泉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マンビラティス
Basicインストラクター

※ 地図及び1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