

健康&ダイエット♪



お寺で、**YOGA** しませんか!!

まだまだ寒い日が続きますね！
 ヨガでぽかぽか身体も心もぬくもりましょう♪

●2月 スケジュール

火	木	火	木
5	7	10:00~11:20	健康ヨガ
12	14	14:00~15:20	健康ヨガ
19	21	14:00~15:20	1・3・4連目(1h) 2連目(1.1h) ゆるヨガ/ママヨガ
26	28	19:30~20:50	フリースタイル ヨガ
			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。(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2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