

健康&ダイエット♪

お寺で、**YOGA** しませんか!!

少しずつ暖かくなってきましたね!
春の訪れを心と身体で感じていきましょう♪

●3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 お休み	1・3・4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
26	28	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!! 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
・FTPマットセラピスト
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