

健康&ダイエット♪

お寺で、**YOGA** しませんか!!

春がやってきました!!

花々の香・鳥のさえずりのなか、心地良くヨガしましょう♪

●4月 スケジュール

火	木
2	4
9	11
16	18 お休み
23	25
30 朝:有/昼夜:休	5/2 朝:有/昼:休

	火	木
10:00~11:20	健康ヨガ	健康ヨガ
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
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:不死川麻子
・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4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