

健康&ダイエット♪

お寺で、**YOGA** しませんか!!

とっても爽やかな季節ですね♪

春のそよ風の中、若葉の揺れを感じ、心地良くヨガしましょう♪

●5月 スケジュール

火	木	火	木
(4/30 朝:有/昼:休)	5/2 朝:有/昼:休		
7	9	10:00~11:20	健康ヨガ
14	16	14:00~15:20	健康ヨガ
21	23	1・3・4週目/(1h) 2週目(1.1h) ゆるヨガ/ママヨガ ※14日	フリースタイル ヨガ
28	30	19:30~20:50	フリースタイル ヨガ

※6月から13:30~14:50になります!!
※木曜日のみ

- ・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
・FTP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5月以降のスケジュールはブログよりご確認ください。
※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