

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!  
鳥のさえずりの中、優しい気持ちでヨガしましょう♪

●3月 スケジュール

火	木
3	5
10	12
17	19
24	26
31	

火	木
10:00~11:20 健康ヨガ	10:00~11:20 健康ヨガ
14:00~15:00 ゆるヨガ/ママヨガ 1・3・4・5週目 2週目(1.1h)	13:30~14:50 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。

●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: 不夜川麻子
- ・Viola Tricolor 認定  
ハタヨガインストラクター
- ・Nistyleキッズヨガ認定講師
- ・Nistyleシニアヨガ認定講師
- ・Nistyleマタニティヨガ認定講師
- ・FITマントピラティス  
Basicインストラクター
- ・インナーユティリティ  
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ください。  
※現在通院中、又は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