

健康&ダイエット♪

お寺で、**YOGA** しませんか!!

まだまだ暑い日が続きますね!!
 ヨガでリラックス&リフレッシュしましょう♪

●9月 スケジュール

火	木	火	木
1	3	10:00~11:20 健康ヨガ	10:00~11:20 健康ヨガ
8	10	14:00~15:00 ゆるヨガ/ママヨガ 1・3・5週目 2週目(1.1h)	13:30~14:50 フリースタイルヨガ
15	17	19:30~20:50 フリースタイルヨガ	
22 お休み	24		
29			

- ・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、ゆつ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: 不死川 麻子
 ・Viola Tricolor 認定
 ハタヨガインストラクター
 ・NYstyleキンスヨガ認定講師
 ・NYstyleシニアヨガ認定講師
 ・NYstyleマタニティヨガ認定講師
 ・FITマインドセラピスト
 Basicインストラクター
 ・インナービューティーダイエット
 スペシャリスト

※地図及び9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