

健康&ダイエット♪

# お寺で、YOGA しませんか!!

少しずつ涼しくなってきましたね!!  
秋風を感じ・虫の声を聴き、ゆったりとヨガしましょう♪

## ●10月 スケジュール

火	木	火	木
	1	10:00~11:20 健康ヨガ	10:00~11:20 健康ヨガ
6	8	14:00~15:00 ゆるヨガ/ママヨガ 1・3・4週目 2週目(1.1h)	13:30~14:50 フリースタイルヨガ
13	15	19:30~20:50 フリースタイルヨガ	
20	22		
27	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  
ハダ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  
・FIPマントセラピスト  
Basicインストラクター  
・インナビューティーダイエット  
アドバイザー

※地図及び10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