

健康&ダイエット♪

お寺で、**YOGA** しませんか!!

あっという間に秋が終わってしまいそうですね。
ゆっくりと呼吸を行い、心と身体で秋を感じていきましょう♪

●10月 スケジュール

火	木	火	木
3 お休み	5	10:00~11:20 健康ヨガ	10:00~11:20 健康ヨガ
10	12	14:00~15:00 ゆるヨガ/ママヨガ 3・4週目 2週目(1.1h)	13:30~14:50 フリースタイルヨガ
17	19	19:30~20:50 フリースタイルヨガ	
24	26		

- ・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: 不才川 麻子
- ・Viola Tricolor 認定
ハダカインストラクター
- ・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マンヒラティス
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11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