

健康&ダイエット♪

お寺で、**YOGA** しませんか!!

あっという間の一年、沢山の笑顔をお見せいただきました!!
 また新たな一年、ヨガを通し素晴らしい年にしていきましょう♪
 2021年もどうぞ宜しくお願い致します!!

● 12月 スケジュール

火	木
1	3
8	10
15	17
22	24
29 : お休み	31 : お休み <small>除夜の鐘</small>

● 1月 スケジュール

火	木
5 : お休み	7 <small>スタート</small>
12	14
19 <small>朝・昼 有り/夜 お休み</small>	21
26	28

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・腰・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はです。
- ・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。
(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。
- ・ママヨガ
お子様同伴OKのお母さん対象のレッスンです。
(大人の方のみ参加も勿論OK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
- ・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マツヒラテス
Basicインストラクター

※ 地図及び1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