

健康&ダイエット♪

お寺で、YOGA しませんか!!

毎日とても寒く、自粛生活で体も心も固まってしまいますね。
 ヨガで少しでも身体を緩め、心をほんわか柔らかくしてあげましょう。

●2月 スケジュール

火	木	火	木
2	4	10:00~11:20 健康ヨガ	10:00~11:20 健康ヨガ
9	11(祝) お休み	14:00~15:00 ゆるヨガ	13:30~14:50 フリースタイルヨガ
16	18(法座日) 朝 有リ 昼 お休み	19:30~20:50 フリースタイルヨガ	※緊急事態宣言発令中は、 19:00~20:00 となります!!
23(祝) お休み	25		

- ・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・・・今月はお休みです。

●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: 不空日川麻子
 ・Viola Tricolor 認定
 ハタ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
 ・FIFマントピラティス
 Basicインストラクター
 ・インナービューティーダイエット
 スパリバイザー

※地図及び2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