

健康&ダイエット♪

お寺で、**YOGA** しませんか!!

爽やかな、気持ち良い季節になりましたね！
新緑にかこまれて、心地良くヨガを楽しみましょう♪

●5月 スケジュール

火	木	火	木
4(祝) お休み	6	10:00~11:20 健康ヨガ	10:00~11:20 健康ヨガ
11	13	14:00~15:00 ゆるヨガ	13:30~14:50 フリースタイルヨガ
18(法座日) 朝 有り 昼 お休み	20	19:30~20:50 フリースタイルヨガ	※緊急事態宣言発令中は、 お休みです。
25	27		

- ・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。(今月はお休み)

●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: 不夜川麻子
・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
・FITマニピュラリス
Basicインストラクター
・インナービューティーダイエト
アドバイザー

※地図及び5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