

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♪  
 2022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        |
|----------|----------|
|          | 2        |
| 7        | 9        |
| 14       | 16       |
| 21       | 23       |
| 28 : お休み | 30 : お休み |

● 1月 スケジュール

| 火                  | 木       |
|--------------------|---------|
| 4 : お休み            | 6 : お休み |
| 11                 | 13      |
| 18<br>朝・夜 有り/昼 お休み | 20      |
| 25                 | 27      |

| 火  | 木                               |
|--|---------------------------------|
| 10:00~11:20<br><b>健康ヨガ</b>                           | 10:00~11:20<br><b>健康ヨガ</b>      |
| 14:00~15:00<br><b>ゆるヨガ/ママヨガ</b><br>1・3・4週目 2週目(1.1h) | 13:30~14:50<br><b>フリースタイルヨガ</b> |
| 19:30~20:50<br><b>フリースタイルヨガ</b>                      |                                 |

- ・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。  
(その場々の状況・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。
- ・ママヨガ  
お子様同伴OKのお母さん対象のレッスンです。  
(犬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
- ・Wistyleキッズヨガ認定講師
- ・Wistyleシニアヨガ認定講師
- ・Wistyleマタニティヨガ認定講師
- ・FITマントセラピスト  
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