

健康&ダイエット♪

お寺で、**YOGA** しませんか!!

爽やかな季節になりましたね!!
優しい風や新緑の香りに包まれて、心地よくヨガしましょ♪

●5月 スケジュール

火	木
2	4 (祝) お休み
9	11
16	18 朝:レッスン有 昼:お休み
23	25
30	

火	木
10:00~11:20 健康ヨガ	10:00~11:20 健康ヨガ <small>少し混んでいます。</small>
14:00~15:00 <small>1. 3. 4. 5週 / 2週II</small> ゆるヨガ/ママヨガ	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・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: 不死川麻子
- ・Viola Tricolor 認定
ハタヨガインストラクター
- ・Nstyleキッズヨガ認定講師
- ・Nstyleシニアヨガ認定講師
- ・Nstyleマタニティヨガ認定講師
- ・FTPマットヒラティス
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