

健康&ダイエット♪

お寺で、**YOGA** しませんか!!

とっても爽やかな季節になりましたね♪
新緑の香り・心地良い風に包まれて、気持ちよくヨガしましょう♪

●6月 スケジュール

火	木
	1
6	8
13	15
20	22
27	29

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週月 2週月 (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・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まいります。)
- ・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。(今月：13日)

●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
- ・PTP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ダイエット
アドバイザー

※地図及び6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