

健康&ダイエット♪

お寺で、**YOGA** しませんか!!

過ごしやすい季節になりましたね!
新緑の香りや小鳥のさえずりに包まれて、ヨガを楽しみましょう♪

● 5月 スケジュール

火	木
	2
7	9
14	16
21	23
28	30

● 6月 スケジュール

火	木
4	6
11	13
18 朝・夜 有り 昼 お休み	20
25	27

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・5週目 2週目	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。
(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。
- ・ママヨガ
お子様同伴OKのお母さん対象のレッスンです。
(大人の方のみの参加も勿論OKです。)

●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)

●料金 1回券 600円 6回券 3000円

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
・FITマッドピラティス
Basicインストラクター

※地図及び7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