

健康&ダイエット♪

お寺で、**YOGA** しませんか!!

毎日とっても暑いですね!  
水分をしっかりと取り、気持ち良い汗をかきましょう♪

●8月 スケジュール

火	木
2	4
9	11 (祝・お盆のため) お休み
16 (お盆のため) お休み	18
23	25
30	

火	木
10:00~11:20 <b>健康ヨガ</b>	10:00~11:20 <b>健康ヨガ</b>
14:00~15:00 1・4・5週/ 2週休 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  
・PTPマットヒフティス  
Riste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8月以降のスケジュールはブログよりご確認ください。  
※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