

健康&ダイエット♪

お寺で、**YOGA** しませんか!!

まだまだ暑い日が続きますね!!
 ヨガで心地よく・リラックスしていきましょう♪

●9月 スケジュール

火	木
5	7
12	14
19	21
26	28

火	木
10:00~11:20 健康ヨガ	10:00~11:20 健康ヨガ
14:00~15:00 1・3・4週H(1h) / 2週H(L1h) 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/>

※地図及び9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

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