

健康&ダイエット♪

お寺で、**YOGA** しませんか!!

毎日とっても寒いですね!
さあヨガで心も身体もぽかぽか暖めましょう♪

●2月 スケジュール

火	木
	1
6	8
13	15
20	22 お休み
27	29

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 / 2週目 ゆるヨガ/ママヨガ	13:30~14:50 フリースタイルヨガ
19:00~20:20 フリースタイルヨガ	※時間変更! お気をつけ下さい!! 

- ・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 600円 
4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2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