

健康&amp;ダイエット♪

お寺で、**YOGA** しませんか!!

ヨ ガ で 心 も 身 体 も ポ カ ポ カ 温 ま り ま し ょ う ♪  
 と っ て も 寒 い 日 が 続 き ま す ね 。

## ● 2 月 スケジュール

火	木
4	6
11: 祝・休み	13
18 朝・夜 有り 昼 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週目 4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。
- ・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。)  
※今月は4週目ですが、通常は2週目です。

●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ホップヨガ認定講師  
 ・Nstyleシニアヨガ認定講師  
 ・Nstyleマタニティヨガ認定講師  
 ・FTPマットピラティス  
 Basicインストラクター

※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