

健康&amp;ダイエット♪

お寺で、**YOGA** しませんか!!

少しずつ寒くなってきましたね!  
 ヨガで心も身体もぽかぽか温めていきましょう♪

## ●11月 スケジュール

火	木
	2
7	9
14	16
21	23 お休み
28	30

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H 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/>

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マットピラティス

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11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