

健康&ダイエット♪

お寺で、**YOGA** しませんか!!

少しずつ暖かくなってきましたね!
春風に包まれて、ヨガでさらに心も身体も軽やかにしましょう♪

●3月 スケジュール

火	木	火	木
5	7	10:00~11:20 健康ヨガ	10:00~11:20 健康ヨガ
12	14	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	21	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!! 
26	28		

- ・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 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

・Nistyleキッズヨガ認定講師

・Nistyleシニアヨガ認定講師

・Nistyleマタニティヨガ認定講師

・Pマッドヒラティス

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3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