

好評企画第3弾!!

ココロとカラダに栄養を

ピラティス × 陰ヨガ

～カラダにやさしいランチ付き～



日時 2017年10月31日(火)
10:30～ ピラティス
11:30～ 陰ヨガ
12:30～ ランチ(自由参加)

会場 科学万博記念公園
つくば市御幸が丘6

料金 café Clematis おむすび弁当付き ¥2500
お弁当なし ¥1800

<お問い合わせ・ご予約>

Sayaka “Pilates&Master Stretch”
<http://t-pilates.com>
pilapilates2525@gmail.com



Shoko “shoko yoga 「life」”
<http://shokoyoga-life.com>
runrunshoko1126@gmail.com



恒例となりましたピラティス×陰ヨガ コラボイベントの第3弾！
ピラティスでカラダのバランスを整え、陰ヨガでココロもカラダも緩めていきます。

今回は、café Clematisさんのおむすび弁当付き。

40種類もの中からお好きなおむすびを選べますので、レッスン後のランチタイムもお楽しみに♪

ピラティスとは

呼吸や身体の正しい使い方を学びながら身体全体を整えるエクササイズです。じっくり自分のカラダと向き合い、習慣化している癖などを修正しながら動いていきます。インナーマッスルを強化することで身体の歪みや姿勢を改善し、しなやかでしまった身体をつくることができます。

担当 sayaka



陰ヨガとは

深い呼吸をしながら、ポーズを3～5分ほどの長い間静止して行う、瞑想効果の高いヨガです。筋肉を緩ませ、体の力を抜きながらシンプルなポーズを取り、体の芯からリラックスできるヨガです。関節周りの柔軟性を高め、可動域を広げる効果もあります。

担当 shoko



café Clematis

大学近くにある通称おむすびカフェ。

選べるおむすび、手作りのお惣菜、スープのセットはボリュームたっぷりで大人気。

お昼時には、学生や主婦の方でいつも賑わっています。



<お問い合わせ・ご予約>

ご予約は 10/26(木)までに 以下①～③の内容を表面に記載されているどちらかのアドレス、もしくはHPお問い合わせフォームよりご連絡下さい。

雨天時は、お弁当ご希望の方先着12名のみ、室内でレッスンを行います。

詳細はHPでご確認下さい。

①お名前

②お弁当の有無（雨天時の対応について必ずHPでご確認下さい）

③ご連絡先（メールアドレス&携帯番号）

※確認メールをお送りしますので、迷惑メール設定の確認をお願いします。

2, 3日たっても返信がない場合は再度ご連絡下さい。