

好評企画第5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** 2018年10月31日(水)  
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** 食堂みかづき お弁当付き ¥2700  
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](mailto:pilapilates2525@gmail.com)



Shoko “shoko yoga 「life」”  
<http://shokoyoga-life.com>  
[runrunshoko1126@gmail.com](mailto: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5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。

レッスン後は、色付いた銀杏を眺めながらカラダにやさしいお弁当を頂きましょう。

沢山のご参加お待ちしております。

### 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とり、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



### 食堂みかづき

つくば市吉瀬にあるトレーラーハウスを改装して作られた素敵なお店。平日昼間のみ営業。

地元農家でとれたこだわりの有機野菜を使用した野菜プレート・メイン(お魚orお肉orカレー)・黒米のランチは彩り豊か。週替わりで季節のものを頂けます。



## <お問い合わせ・ご予約>

ご予約は 10/25(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。