

好評企画第6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 2019年5月14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 モリスサンドウィッチ付き ￥2800
レッスンのみ(ランチなし) ￥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6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。

サンドウィッチMORRISさんの4種類のサンドウィッチセットからお好きなものをお選び頂き、新緑の中でのランチタイムを楽しみましょう♪

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



サンドウィッチ MORRIS

吾妻にあるサンドウィッチの専門店。

ホットサンドやレギュラーサンド、デザート系サンドや季節限定サンドまでたくさんの種類のサンドウィッチがあります。

おしゃれでくつろげる店内でゆっくり食べるもよし、テイクアウトするもよし、何度も訪れたいくなるお店です。



<お問い合わせ・ご予約>

ご予約は5/10(金)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。

ランチセットの種類・雨天時の対応等、詳細はHPでご確認下さい。

①お名前

②ご希望のランチセット(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。