

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～

ピラティス× 陰ヨガ初のコラボイベント開催決定！！

ピラティスでカラダのバランスを整え、陰ヨガで心身ともにリラックス。

レッスン後は、ナチュカフェさん特製弁当でランチタイム。

初めての方から経験者まで、お一人での参加もお友達との参加も大歓迎です。

自然の中で気持ちよく動き、カラダにやさしく美味しいお弁当で楽しい時間を過ごしましょう。

## <日時>

11月14日(月)

10:30～ ピラティス

11:30～ 陰ヨガ

12:30～ ランチ(自由参加)

※雨天中止。中止の場合、前日18時までにご連絡します。

雨天中止の場合、希望者のみナチュカフェにて11:30～ランチ会を行います。

(ランチ・ドリンク・デザート付き ¥1290)



## <場所>

万博記念公園テニスコート横芝生に10:15集合。受付をお願いします。

## <料金>

ピラティス&陰ヨガ ¥1800

ナチュカフェ特製弁当 ¥900 (お弁当付き ¥2700 ・ お弁当なし ¥1800)

※受付時にお支払いをお願いします。

## <持ち物>

ヨガマット(レンタルマット¥100 予約時にお申し付け下さい)、レジャーシート、飲み物、バスタオル(陰ヨガで使用します)、防寒着

## 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。じっくり自分の身体と向き合い、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



## nachu cafe

つくば市吉瀬にある大人気の自然派カフェ。

今回は、ランチメニューとして提供されているチキンのお弁当をお願いしました。

nachu cafeさんはデザートもとっても美味しいので、是非一度お店に足を運んでみて下さい

## <お問い合わせ・ご予約>

ご予約は以下の内容を 11/11(金) までに下記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。

### ①お名前

### ②お弁当の有無（お弁当のキャンセルは前日 18 時までをお願いします。）

### ③雨天時ランチ会の出欠

### ④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。

pilapilates2525@gmail.com sayaka

runrunshoko1126@gmail.com shoko