

前回好評につき 第2弾開催決定!!

ココロとカラダに栄養を

# ピラティス × 陰ヨガ

先着20名!!  
お申し込みはお早めに

～カラダにやさしいランチ付き～



**日時** 2017年3月6日(月)  
10:30～ ピラティス  
11:30～ 陰ヨガ  
12:30～ ランチ(自由参加)

**会場** つくばカピオ  
1Fリフレッシュルーム

**料金** nachu café特製弁当付き ¥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)



前回大好評だったピラティス×陰ヨガコラボイベント！

第2弾は場所をカピオにうつして室内で開催します。

カラダのバランスを整えるピラティスと心身の疲れをとる陰ヨガ。

レッスン後は、ナチュカフェさんのお弁当で楽しいランチタイム。

どなたでもお気軽にご参加下さい。

## 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



## nachu cafe

つくば市吉瀬にある自然派カフェ。

つくいち等にも出店されていて、お昼時には行列のできる大人気のお店です。

お食事はもちろん、奥様が作るスイーツも絶品！



## <お問い合わせ・ご予約>

ご予約は 3/3(金)までに以下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。

- 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。