

好評企画第4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5月9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** kitchen Soya お弁当付き ￥2600  
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4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。

今回のランチは、kitchen Soyaさんの特製弁当！

Soyaさんといえば、大豆を使用したヘルシーなお料理が大人気ですが、どんなお弁当になるのか今から楽しみです。

## 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



## kitchen Soya - キッチンソイヤ -

東光台の住宅街にある隠れ家的なお店。

‘Soya’の文字通り大豆を使用したお料理が大人気。

定期的にお花屋さんの出店やライブ・ヨガクラスの開催もあり、多くの人で賑わっています。



## <お問い合わせ・ご予約>

ご予約は 5/3 (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。