

好評企画第7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10月28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 カルチャースクールハッピースマイル
つくば市花畑2-10-7

料金 iimura-ya選べるお弁当付き ￥2600
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”
<https://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7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。

今回は、飯村畜産直営店 iimura-ya の5種類のお弁当からお好きなものをお選び頂きます。お肉好きにはたまらないボリュームたっぷり弁当をお楽しみに♪

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



iimura-ya (飯村畜産直営店)

筑波山麓で育った高級ブランド和牛「飯村牛」の直営店。

テイクアウト用のお弁当やお惣菜が大人気。

イートインスペースも充実しているので、店内でゆっくり食べることができます。テイクアウトして近くの洞峰公園で食べるのもおすすめです。



<お問い合わせ・ご予約>

ご予約は、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。(10/23(水)締切)
詳細はHPでご確認をお願い致します。

①お名前

②ご希望のお弁当

A焼肉 Bビーフコロッケ&ハンバーグ Cミックスフライ D幕の内 Eハンバーグ

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致します。
2, 3日たっても返信がない場合は再度ご連絡下さい。