

好評企画第9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** 2021年5月12日(水)  
10:30～ ピラティス  
11:40～ 陰ヨガ  
12:50～ 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)  
※雨天時 zoomによるオンラインレッスン

**料金** La Porta 選べるお弁当付き ¥3200  
レッスンのみ(ランチなし) ¥2000

<お問い合わせ・ご予約>

Sayaka “T-Pilates”  
<https://t-pilates.com>  
pilapilates2525@gmail.com



Shoko “shoko yoga life”  
<http://shokoyoga-life.com>  
runrunshoko1126@gmail.com



久しぶりにランチ付きでの開催となります「ピラティス×陰ヨガ コラボイベント」！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。

安心してご参加頂けるよう、レッスンもランチも距離をとりながら進めていきます。新緑の広がる公園で楽しい時間を一緒に過ごしましょう♪ご参加お待ちしております。

## 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



## La Porta (ラポルタ)

研究学園駅前、ホテルベストランド1階にあるイタリアンレストラン。落ち着いた店内で、地元の食材を使用した本格的なイタリアンが楽しめます。おすすめはラポルタランチ。ワイン等のお酒も充実しているので、夜はまた違った雰囲気味わえます。



## <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。(5/8(土) 締切)

雨天時のレッスンやお弁当の扱い等、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(以下A～Dからお選び下さい)

○パニーニセット(サラダ、ポテト付き)

A.ローストビーフ B.スモークサーモンとバジル

○デリボックス(副菜、焼き野菜、ライス付き)

C.味麗豚&お魚&唐揚げ D.肉団子の常陸牛ボロネーゼソース

### 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。