



まだまだ寒い日が続きますが、インドの伝承医学アーユルヴェーダでは、寒い時期は最も体力があり、消化力も高いといわれています。しかし、寒いからといって、食べ続けて運動をサボってしまうと、春に花粉症やじんましんなどの不調を起こしやすくなります。春に向けて、特に2月は適度に運動し、冬に溜まった重いエネルギーをデトックスしていきましょう～！！

## ヨガフェス 2019 開催決定！！

### 開催日：4/28 (日)

下記メニューを企画中！

詳細決まり次第発表します！お楽しみに☆彡

- 松尾観音寺境内での朝ヨガ
- スペシャルレッスン！
- 鳥羽相差 千鳥ヶ浜海岸での海ヨガ



過去の様子(松尾観音寺にて)

Sunday ヴィパ 毎月第2・4日曜

2/10「リフレッシュヨガ」担当：小山

2/24「リフレッシュヨガ」担当：藤原

代行レッスン

2/8(金) 10:00 ピラティス 藤原⇒荒木

ヨガポーズ(壮美&押し上げ)

◎壮美：猫背改善。ボディラインの引き締め。血行促進。

◎押し上げ：気分を上げる。猫背の改善。胃を引き伸ばす(緊張をほぐす)。

## 石神さん神社ヨガ

～瞑想&リフレッシュ～

2/17 (日) 6:45～7:30

1月～8月毎月第3日曜日に開催！

詳細はHPまたはタグオまで。

## 入会金半額キャンペーン2月まで延長決定！！

まずは体験レッスン (1,100円/1回) お待ちしております。