

2019. 4/28-29 ヨガフェス



松尾観音寺 庭園 早朝お寺でリフレッシュ プラーナスタジオ スタジオプログラムを体験しよう!

4/28(日) 松尾観音寺		
6:30~7:30	朝ヨガI	荒木
7:45~8:45	朝ヨガII	町下
9:00~9:45	笑いヨガ	下村

4/28(日) Aスタジオ		Bスタジオ	
9:00~10:00	ピラティス 熊谷	ヨガ	小山
10:30~11:30	エアロ&ピラティス 田所	瞑想ヨガ	藤原
13:30~15:00	スペシャル 90分 藤原& 荒木	13:30~14:30 リストレイブヨガ	中頭

石神さん海ヨガ

(鳥羽市相差町 千鳥ヶ浜海岸)



4/28(日)		
17:00~18:00	サンセットヨガ	伊藤

4/29(月)		
6:30~7:30	サンライズヨガ	藤原

朝ヨガI II : 早朝スッキリヨガ 笑いヨガ : 笑いで心とからだを解放します

- | | |
|--------------|---------------------------|
| 1. ヨガ | ポーズと呼吸でリラックス&リフレッシュ |
| 2. ピラティス | インナーマッスルを意識して美しい姿勢を目指します |
| 3. 瞑想ヨガ | 深い呼吸と共に心身を休ませ、今に気づく |
| 4. リストラティブヨガ | クッション等に身をゆだねて疲労回復 |
| 5. スペシャル | ヨガ・ピラティス・エクササイズなどMIXプログラム |
| 6. エアロ&ピラティス | エアロビクス(有酸素運動)とピラティス |
| 7. 海ヨガ | 砂浜で夕日と朝日の中で |



●料金 大人 前売:1,100円/当日:1,500円 ●小学生 前売:700円/当日:1,100円 ●入場料 前売:1,500円/当日:1,900円

●申込 電話予約(石神さん海ヨガのみネット予約可)



* ヨガマットレンタル ¥500

主催/企画 ヨガスタジオプレーナ 伊勢市神田久志本町 1544-2 TEL: 0596-28-1845

