



# ヨガフェス2020

4/26(日)



- 松尾観音寺 庭園での朝ヨガ 7:30～
- 松尾観音寺 住職による座禅
- スタジオレッスン
- 美腸

新型コロナウイルス感染拡大防止のため

**中止になりました**



チケット 900円

チケット価格 大人前売 1,100円 座禅のみ 500円

※このような時期ではございますが、現時点でイベントを開催させていただく予定でございます。  
状況により変更の場合は随時お知らせします。  
スタッフ一同十分な配慮を心がけてお待ちしております。

## Sunday レッスン 4月は第2・3日曜です!

4/12 「ホットピラティス」担当：藤原

4/19 「リフレッシュヨガ」担当：藤原

### 代行レッスン

4/10(金)10:00 ピラティス 藤原⇒荒木

4/28(火)13:30 美腸ヨガ 荒木⇒小山

### ヨガポーズ かんぬき&前屈

◎かんぬき

気力充実・背骨・骨盤のゆがみ矯正

◎前屈

老化防止、疲労回復。ウエストラインの引き締め。



### 今月よりスタジオスケジュール変更

水曜 18:45 ヨガ② → クローズ

木曜 10:00 ヨガ → 中頭

金曜 10:00 お元気ヨガ → クローズ

### GW スタジオ休講日 4/29(水)～5/5(火)

### マインドフルネス瞑想ヨガ

4/15(水) 10:00～ 中頭

4/10・24(金) 19:45～ 藤原

5月コース等変更手続き 4/15日まで。

5月会費 百五銀行引落し 4/27(月)、他銀行引落し 5/7(木) です。