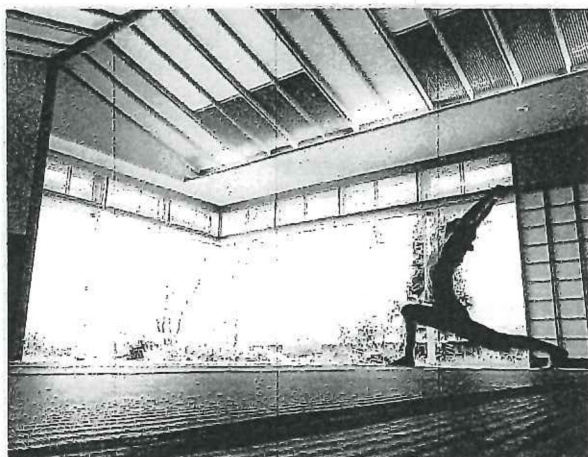


YOGA&PILATES

水曜日 13:00-14:00 ジャイロキネシス®

木曜日 9:30-10:50 プレマヨガ
11:00-11:30 ボディケア
(マタニティ、産後、お子様連れの方も！)
11:30-12:30 ピラティス



場所： ユーブラザ宇多津 水曜日/リハーサル室 木曜日/2F和室

持ち物： 動きやすい服装、ヨガマット(or/バスタオル)
必要であれば、飲み物、タオル
お子様連れの場合、タオル、おもちゃ等ご自由に

料金： 1回ごと 1000yen (30分クラス 500yen)

年齢性別問わず、お一人で参加される方がほとんどですので、お気軽に♪

お問い合わせ

infiniteprema@gmail.com

ご質問等は右のQRよりホームページへ→
問い合わせよりお願いします！



ーブレマヨガー

ヨガを通して、心と体のバランスを感じ、癒やしていきましょう。
ゆったりとした流れのあるハタフロースタイルで進めていきます。
自分のペースで、呼吸を感じながら行っていきましょう。
かたくても、あぐらや正座ができなくても大丈夫です！

ーボディケア(妊娠中の方、お子様連れOK！)ー

ヨガやピラティスの動きで、骨盤周りのバランスを整え、
産前産後、お忙しい方のちょっとしたリラクセスに。
どなたでも参加していただけるクラスですが、お子様が泣いたり
することもあるかと思ます。温かいご対応をお願いいたします。

お子様連れの方ー1ヶ月検診以降

妊娠中の方ー14週目以降で主治医の許可がある方

ーピラティスー

元々はリハビリから生まれたエクササイズです。良い姿勢を意識し、体幹に
アプローチしていきます。呼吸を取り入れたシンプルな動きで、
強くしなやかな体を目指していきましょう。

ージャイロキネシス®ー

背骨、骨盤、体の芯からみずみずまで意識し、立体的な流れるような動きと
呼吸の質感を変えながら、調和していくエクササイズです。
体の内側を観察し、新たに整え、積み上げていきましょう。

ーその他のクラスー

・体にやさしいピラティス (たくまシーマックス主催)
マリンウェーブ イベントホール 1. 3週目日曜日 10:30-11:30 500yen
・ヨガ教室 酵素風呂&カフェpocapoca(観音寺市) (予約制)日曜日8:30-1h程度

祝日はお休み、調整で場所等が変更になることがあります。料金は各会場異なります。

講師: Ai (よしだあい)

全米ヨガアライアンス認定 E-RYT500

ネバダ州立大学認定ピラティストレーニング修了

ジャイロキネシス®アプレントイスティーチャー (指導実習生)

産前・産後・キッズ、不妊治療のためのヨガ等のトレーニング修了



心や体を感じられる、オープンでやさしい空間を心がけています。

blog: <http://ameblo.jp/lovetree8light>

HP: <http://infiniteprema.wix.com/premayogapilates>

YouTubeチャンネルにて、やさしいヨガストレッチ動画投稿しています！

Prema yoga & pilates Ai