

ヨーガ & ピラティス



初回体験
550円

ピラティス(第1週、第3週 金、土)

金曜日 9:50~11:00 / 土曜日 9:30~10:40

ヨーガ(第2週、第4週 金、土)

金曜日 9:50~11:20 / 土曜日 9:30~11:00

ピラティス 第1・第3週

ピラティスはリハビリを目的に開発された運動です。骨や関節を丁寧に動かして全身のバランスを整えます。体幹を強化することで快適な日常動作にもつながります。姿勢の改善にも効果があります。

7回券 10,000円(4ヶ月有効)

チケットは金、土共通です!

都度払い 1回1,800円

ヨーガ 第2・第4週

ヨーガが初めてでも、体が硬くてもOK! 深い呼吸とともにポーズをしながら、体と心を整えましょう。柔軟性と強さの両方を高める効果があります。肩こり、腰痛、不眠、ストレスの解消にも おすすめです。

平野区画整理記念会館

(2階和室)

大阪市東住吉区中野2-7-16



【講師】辻江 仁美

スタジオ・ヨギーYIC200認定講師。
インド中央政府公認ヨーガ・セラピー研究財団
(VYASA)ヨーガ療法士養成講座修了。
シヴァーナンドヨーガ認定講師
PHIピラティスMAT I & II 認定取得

動きやすい服装で
ヨガマットかバスタオル、
飲み物をお持ちください

※毎週水曜日夜もレッスン開催中!

ご予約・お問合せは

ヨガ教室ナマスカラ

TEL 090-9876-1577

E-mail: namaskara.yogaclass@gmail.com

web予約



ホームページ



5月新規開講!

チェアヨーガ

5月17日スタート 第1、第3土曜日
11:00~12:10

初回体験
550円

7回券 10,000円 (4ヶ月有効)
(他のレッスンも共通でご利用可)
都度払い 1回 1,800円

イスに座って体を伸ばしたり、捻るポーズをしたり、イスを支えにして足腰を強くするポーズや、バランスポーズにもチャレンジできます。ヨーガが初めての方、体力に自信がない方も気軽に始められます! 自分のペースで無理なく、楽しく体を動かしましょう!



体側を伸ばす
門のポーズ



木のポーズで
背骨を長〜く



戦士のポーズで
体幹と足を強化



股関節を柔軟にする
ランジのポーズ

【講師】 辻江仁美

ご予約は
こちらから→



お問い合わせは
ヨガ教室ナマスカーラまで
090-9876-1577
※毎週水、金、土レッスン開催中!

平野区画整理記念会館
2階 和室にて
大阪市東住吉区中野2-7-16

【持ち物】 ヨガマットかバスタオル
フェイスタオルか手ぬぐい
動きやすい服装でお越しください