

助松神社内でのヨガは、静かで神聖な場所なので、より集中して心と身体に向き合うことができます。

また、ポーズだけではなく呼吸法や瞑想も取り入れた本来のヨガを行います。ゆったりと深い呼吸をしながら、自分と向き合いながら身体を動かしていきます。レッスン後には、「疲れた」ではなく、「元気になった!」と感じていただけるのが特徴です。レッスンは対面（助松神社）・出張・オンラインの3つの手段からお好みの手段でお受けいただけます。

【開催】：火曜日・金曜日
【時間】：①10:00～11:10
②14:00～15:10
③19:30～20:40

【金額】・月4回コース 7,920円(税込)
・フリーパスコース 11,000円(税込)
※いずれのコースもliveでのオンラインクラス(日曜以外は毎日開催)の参加し放題をサービスでご提供させていただきます。
※その他のコースもご用意しております。



▲開催場所の助松神社

★ヨガ経験者から初心者の方までOK!!
★少人数制
★全米ヨガアライアンスRYT350の資格取得者がお教えます

3月中に限り

先着10名様限定で 初回体験無料!



◀ 無料体験 お申込みはこちら

イズミオウツドットコム でお店の動画や写真を多く紹介していますので、ぜひご覧ください!



どこでも YOGA
(ふじばやし鍼灸整骨院)

所在地：泉大津市東助松町 4-7-17
TEL：0725-33-6677

こんな方にオススメ!

- ・リラックスしたい
- ・身体を動かしたい
- ・内側から美しくなりたい
- ・身体も頭もスッキリさせたい



Monea Dance House
～モネア ダンス ハウス～

体験レッスン
¥1,590



★HP上の注意事項を必ず読み、ご予約ください

イズミオウツドットコム でお店の動画や写真を多く紹介していますので、ぜひご覧ください!

- ・ AntiGravity® Fitness
- ・ Burn G Exercise
- ・ Ballet

※3クラスのうち1クラスお好きなレッスンを受講することができます。
※入会金、登録手数料 ¥0



Kiko
バレエ団に所属。
RAD 資格を2年間で取得
(Royal Academy of Dance)

[AntiGravity® Fitness]

ハンモックエクササイズは、身体を引き伸ばして、逆さまから起き上がる時の腹筋、腕の力やバランス力を使い、『ゆっくりとした時間』の中でリラックスしてトレーニングができます。

※HP上の注意事項を必ずお読みください

[Burn G Exercise]

バンジーエクササイズは、腰にバンジーコード(強いゴム)を用いて、膝へかかる重力の負担を減らし、バランスを鍛え身体を引き伸ばすようにジャンプやスクワットなど『効率良く』動かして有酸素運動をします。

[Ballet]

踊ることが目的ではなく、バレリーナに大切な「引き上げ」「軸」のある真っ直ぐなラインを理想とし、柔軟性や姿勢、筋力、リズム感を使いカラダの基礎を身につけ、『日常の身体』を美しく動かしましょう。

DANCE HOUSE
Monea

所在地：泉大津市東豊中町 1 丁目 2-10 2 階
大阪信用金庫和泉支店 2F (カナートモール和泉府中 横)
時間：10:00～ 定休日：月曜日 駐車場：なし