

つっろとカラダを調える PILATES & YOGA

ペルヴィスエクササイズで
姿勢改善と美ボディ!
(前半50分)

5つの呼吸法と
季節の癒しヨガ
(後半50分)

巡りリリース×ピラ×ヨガ = 最強 の組み合わせ!

自分の体と心の“癖”意識したことはありますか?
無意識の体の使い方や考え方の癖が今の自分をつくっています。

まずは自分の偏りに気付くことからへへ

レッスンでは最初に神経アプローチで心身の巡りスイッチをONに、
その後のピラティスとヨガで土台から整えます!

他にない、MOMOオリジナルレッスン♪

グループレッスンで楽しく変わる! 最初の一步踏み出そう♪

会場: みんなの森 ぎふメディアコスモス
おどるスタジオ / つながるスタジオ
参加費: 2,000円 ※1レッスンのみ1,500円
持ち物: ヨガマット、動きやすい服装、飲み物
※ヨガマット貸出しあり(1枚300円)

初心者
経験者
問わず!

8割の方が
両方参加!

【 7月 】

- ・ 1日(水) 13:00~15:00 おどる
- ・ 7日(火) 10:00~12:00 つながる
- ・ 13日(月) 10:00~12:00 おどる
- ・ 22日(水) 13:00~15:00 おどる
- ・ 29日(水) 10:00~12:00 つながる

【 8月 】

- ・ 4日(火) 10:00~12:00 つながる
- ・ 11日(火祝) 10:00~12:00 おどる
- ・ 26日(水) 10:00~12:00 つながる
- ・ 31日(月) 10:00~12:00 おどる

◇ 月礼拝と簡単瞑想ヨガ ◇

7/12(日)・8/9(日) 19:20~20:45 つながるスタジオ

夜ヨガは天然アロマとキャンドルの灯りで極上癒し♪(85分)

月一回の特別クラス 参加費2,000円 人気のため予約必須!

【 講師 MOMOのご紹介 】

岐阜生まれ・岐阜育ち

ヨガ・ピラティスインストラクター 6年目

(全米ヨガRYT200修了/マットピラティス修了)

2024年の春、8日間のヨガ旅にインドへ。

ヨガの智慧を活かした暮らしを日々実践中。

山ヨガリトリート主催。自然を愛する健康ヲタク!

岐阜を中心に、フリーランスで活動しています。

レッスンはメディコスの他、笠松のお寺でも定期開催。

満席の早いクラスあり! まずは最初の一步踏み出そう♪



お会いできるのを
楽しみに
しています♪

【 ご予約・お問い合わせ 】

公式LINE or インスタグラムのDMにて
下記を添えてメッセージください

○ お名前

○ ご希望のお日にち・レッスン

LINEをご登録くださった方へ
ヨガ・ピラティス動画プレゼント!



MOMO_YOGAPILA

