

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)

自分のための癒し時間
心身リセット・リチャージ！
(後半50分)

巡リリース×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

レッスンではピラティスの前に体の神経スイッチをONに、
その後のピラティスとヨガで心身の土台から整えます！

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！

【 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
- ・ 8日(火) 10:00～12:00 つながる
- ・ 15日(火) 13:00～15:00 つながる
- ・ 22日(火祝) 10:00～12:00 おどる
- ・ 30日(水) 10:00～12:00 おどる

【 9月 】

◇ 月礼拝と簡単瞑想ヨガ ◇

9/13(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！ご予約お早めにお待ちします☆



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

