ココロとカラダを調える PILATES & YOGA

不調にサヨナラ！
姿勢改善・美ボディ作り
（前半50分）

毎日頑張っている自分へ
最幸のご褒美タイム♪
（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^^
レッスンの最初に体の強張りを緩めるワークをおこない、
その後ピラティスとヨガで心身を土台から整えます。
他にない、MOMOオリジナルレッスン♪ リピーター多数！
グループレッスンで楽しく変わる！最初の一歩踏み出そう♪



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！

【 10月 】

- 6日(火)　10:00～12:00 つながる
- 14日(水)　10:00～12:00 おどる
- 23日(金)　10:00～12:00 おどる
- 28日(水)　13:00～15:00 おどる

【 11月 】

- 4日(水)　10:00～12:00 おどる
- 11日(水)　13:00～15:00 つながる
- 16日(月)　13:00～15:00 おどる
- 23日(月祝)　10:00～12:00 おどる
- ○27日(金)　19:30～20:30 つながる

☆夜特別クラス！

◇月礼拝と簡単瞑想ヨガ◇

10/25(日)・11/21(土) 19:20～20:45 つながるスタジオ

天然アロマとキャンドルの灯りで極上癒し♪(85分)
月一回、夜の特別クラス　参加費2,000円　人気のため予約必須！



今年夏のチャレンジ、富士山登頂達成しました！

【 講師 MOMOのご紹介 】

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）
岐阜を中心にフリーランスで活動中

2024年の春、8日間のヨガ旅にインドへ。
学んだヨガの智慧を活かした暮らしを日々実践中！
春秋開催、岐阜での山ヨガリトリート主催。
人生一回！やりたいこと全部やろうがモットー♪

レッスンはメディコスの他、笠松のお寺でも定期開催中。
満席の早いクラスあり！ご予約お早めにお待ちしてます☆

【 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

LINE