

そと

Yoga ヨガ Pilates ピラティス

はじめてみませんか

そとヨガ・ピラティス 体スッキリ・クリアに

ブルーベリー農園という開放的な空間で、外の空気を吸いながらココロとカラダを『整える』。ガチガチの肩、重い腰。呼吸と一緒に、ゆっくりほどいていきませんか？仲間と笑いながら楽しむ、大人の教室。「呼吸を深める。」ただそれだけで、毎日をもっと楽しくなる。

3人の講師を招きそれぞれのスタイルのレッスンを定期的で開催します。一緒にはじめてみませんか？



mizuho先生のヨガ

芝生の上でリフレッシュ♡
親子ふれあいヨガ

2,500円/1人/1回

お子様は無料・スイーツ付き

生後2ヶ月から3歳までのお子様の成長にも寄り添うベビトレヨガ

4/16木・5/28木 10:30~11:10

mami先生のピラティス

週末の心と体を整える
「75分のご褒美時間」

2,500円/1人/1回

スイーツ付き

デスクワークや家事で凝り固まった体をピラティスで整えます

4/12日・5/10日 10:00~11:15

mitsue先生のヨガ

無理しない、比べないヨガ&
季節の茶話会

2,500円/1人/1回

スイーツ付き

心と体に幸せなヨガ。年齢、経験を問わず、気軽に参加しやすいヨガ

4/14火・5/26火 10:00~12:00

ヨガ・ピラティス
どんな効果がある？



ヨガ

リラックス/柔軟性アップ/
ひえむくみ改善/ストレス解消/
からだをほぐすなど

ピラティス

姿勢改善/呼吸改善/体幹安定
/引き締め/不調ケアなど

はじめまして



元保育士・2児の母ベビトレ
ヨガ講師。泣いても、動い
ても、大丈夫♡

インストラクター mizuho



心と体を整え、毎日を心地
よく元気に過ごせる体作り
をお伝えしています

インストラクター mami



あなたの“解決したいこと”
“乗り越えたいこと”は何ですか？
一緒に「ヨガ的視点」で越えて
いきましょう

インストラクター mitsue



完全予約制 そとヨガ・ピラティス教室

実施場所： BLUEBERRY BASE MOKA

(真岡市上大田和3111)

※雨天時は大内分館(真岡市飯貝529)



BLUEBERRY
BASE MOKA

ご予約・問い合わせ

070-9055-4094

右記LINE▶

まずはLINE友達登録



詳細案内・6月以降の
レッスン案内・
ご予約・問い合わせ
はこちらから。