



# アライメントヨガ

## — ALIGNMENT YOGA —

アライメント(調整)ヨガは、ご自身の身体を知って頂き、それを整えていくヨガです。  
ブロックやベルトといったプロップ(補助具)を使って、安定した姿勢で  
ポーズを行ないますので、初心者の方もお気軽にご参加下さい。  
出産後の機能回復や、肩こり・腰痛といった日々の不調を解消します！

**毎週月曜日 AM10:00~11:00**

~初回無料体験レッスン随時受付中~

- 場 所** 箕面レディースクリニック分院4F 多目的ホール
- 持ち物** ヨガマット(もしくはバスタオル)・汗拭き用タオル・飲み物  
☆動きやすい服装でお越しください
- 参加料** 1回 1,000円 チケット制  
【5枚回数券(5,000円)を購入し、レッスン前に1枚インストラクターにお渡し下さい。】
- 講 師** 中尾理恵  
国際ホリスティックセラピー協会(IHTA)認定  
ヨガインストラクター1級(解剖学・アジャストメント)  
マタニティヨガ(産前・産後)インストラクター  
ベビーヨガレッチインストラクター



※妊娠の方の参加はご遠慮下さい。

### ■お問い合わせ■

箕面レディースクリニック (無料駐車場完備)

〒562-0004 箕面市牧落 3-4-10 TEL: 072-723-1012 WEB: <http://www.mino-lc.net>

※お問い合わせ時間 9時~16時