

骨格に合わせたお悩みを解消 セミパーソナルヨガ

NEW LESSON 金曜19:30~20:30

元OLヨガインストラクター

睡眠の質を追求し、
心を体をほぐすアプローチ
が得意!



前田 美穂

第2週

12/8

&

第4週

12/22

姿勢の癖、体の歪みを調整 週末リセットヨガ

レッスンの最後はお休みのポーズで【脳疲労を回復】する
ヨガニドラのテクニックを使用。体の内と外から、
リフレッシュし素敵な週末を迎えませんか？

第1週

12/1

&

第3週

12/15

骨盤調整で心と体の安定を感じる コンディショニングヨガ

自分の骨盤の状態ってご存知ですか？左右差や前傾後傾など、
気づかない姿勢の癖が不調を引き起こします。体の仕組みを紐
解きながら、正しい使い方をマスターしませんか？

ヨガインストラクター
パーソナルストレッチ/整体
妊娠中18キロ太った体を
ヨガと呼吸法だけで
元通りに!



佐野 ゆみ

セミパーソナルヨガ お申し込み方法

予約
方法

ご予約はフロントにて、先着中にて承ります。

お電話でもお問い合わせください。

電話：03-5510-4001

月～金 7:00～23:00／土10:00～21:00／祝日10:00～18:00

定員：各回3名

参加費：1回3,300円