

リラックスアロマヨガ

毎日のテーマ

★テーマに合わせたアロマを使用します

- | | | | |
|----------|----------------------------|----------|-----------------------|
| 8/6(水) | 自立神経の乱れを整える
～寝苦しい夜を快適に～ | 9/16(火) | 残暑の疲れを癒す
～心身を穏やかに～ |
| 10/28(火) | 内臓をケアする
～内側から健康に～ | 11/18(火) | 呼吸を意識する
～ストレスを減らす～ |
| 12/23(火) | 体も心もリラックス
～素敵な香りで締めくくり～ | | |

日時＊8/6(水)・9/16(火)・10/28(火)・11/18(火)・12/23(火)

時間＊19:00～20:15(各回共通)

場所＊展示室(1階)

料金＊1回800円(展示室入口にて、現金のお支払い)

定員＊各回先着24名

対象＊男性も女性も参加可能です(18歳以上)

持ち物＊動きやすい服・タオル・飲み物

※更衣室は地下1階にございます。

※ヨガマットはこちらでご用意いたします。

※恐れ入りますが、エッセンシャルオイルを使用しますので、妊娠中の方はご参加をお控えください。

【お申し込み】セシオン杉並1階総合案内(窓口・電話・メール)

TEL: 03-3317-6611

mail: sesion-office@tokyu-com.co.jp

※「お名前・電話番号・この情報を何で知ったか」をご記入ください

QRコードを読み込むと
メニューが立ち上がりますインストラクター
まな実

こんにちは！

ヨガインストラクターのまな実です。

毎日を自分らしく過ごすために、

身体と心をあつためるヨガしませんか？

初めての方も大歓迎です

チアダンスという競技を高校生から始め大学で社会人クラブチームに所属。

日本代表チームとして選ばれ、2015年HIPHOP部門銀メダル、

POM部門銀メダル獲得。

2017年POM部門金メダル、2019年POM部門金メダルを獲得。

競技時代にメダルトレーニングの必要性を実感し

現役を引退してからヨガインストラクターの資格取得。

