

リラックスアロマヨガ

アロマの香りは毎回変わります
I hope you sleep well

日時 1/21(水)・1/28(水)・2/4(水)・2/25(水)・3/4(水)・
3/11(水)

時間 19:00~20:15

場所 展示室(1階) ※更衣室は地下1階にございます。

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 25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 ※ヨガマットはございます

※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。

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。

競技時代にメンタ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。



インストラクター
まな実



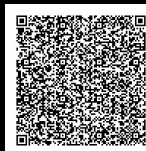
◆お申し込み セシオン杉並 1階総合案内 (窓口・電話・メール)

☎ : 03-3317-6611 *受付時間 9:00-21:00

メール : 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記入ください}

主催 : セシオン杉並 (指定管理者 : 東急コミュニティー・東急文化村・協和産業共同事業体)



QR コード