

Relax

aroma yoga



長寿応援ポイント対象

アロマの香りは毎回変わります

日時★ 7/1,7/29,8/5,8/26,9/9,9/16,(水曜)

時間★ 19:00~20:15 1回のみのお参加大歓迎

場所★ 展示室(1階)

料金★ 1回 800円 ※展示室入り、現金お支払い

定員★ 各回 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

セッション杉並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ご記入ください)

お申込み

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。



主催: セッション杉並(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)