

2020年4月より新プログラム開講!

ストレッチ YOGA

しなやかに のびやかに美姿勢を作りませんか?
骨盤底筋アプローチ!
猫背改善や肩こり・冷え・ポッコリお腹解消!
深い呼吸で体をほぐしていきましょう

Lesson Schedule

毎月第1木曜日 10:00~11:00
4/2、5/7、6/4、7/2、8/6、9/3、10/1、
11/5、12/3、1/7、2/4、3/4

Lesson fee

1レッスン：メンバー 1100円（別途年間登録料1500円）
— 一般 1320円

Lesson place

田園調布親睦会館



インストラクター紹介



Sayoko. O

20代のころ、ダンスで怪我をしたことでカラダと向き合うことの大切さを体感し、ヨガやピラティスと出会いました。
現在は、子育てをしながらスタジオでグループorプライベートレッスンを。レッスンでは、体の使い方から、体を動かすことの心地よさを楽しんでいただけたらと思っています。
■Polestar Pilates コンプリヘンシブ認定インストラクター
■RYT200 全米ヨガアライアンス取得
■アロマ検定1級

マット・ボール・ポールはこちらでご用意がありますので、手ぶらで動きやすい服装でお越しください。

ご体験・ご入会のご連絡は、メールまたはお電話にてご連絡ください

TEL 03-6715-6866

e-mail jimukyoku@den-green.com



一般社団法人
田園調布グリーンコミュニティ

