



冬のシェイプアップヨガ

年末年始は食事会も増え、体重加増が気になる時期…美味しく、楽しく会食するための**ヨガ**。
まずは年の瀬の緊張をほぐし**リラックス**。そこから、動きやすくなった体を、
ダイナミックで**エネルギー**なポーズで脂肪燃焼！

毎週水曜日(18:30~19:30)

- ◆ 料金 ... ￥700(税込) / 1回 ◆ 定員 ... 15名
- ◆ 場所 ... 館山運動公園 2階研修会議室
- ◆ 持ち物 ... 飲料水 / タオル / ヨガマット(貸出可)

お申込み
お問合せ

☎0470-28-1340

館山運動公園管理事務所

〒294-0224 千葉県館山市藤原 300 <http://www.cue-net.or.jp/kouen/tateyama/>

《いつまでも自由に動ける体をつくる》

ヨガ講師 しず



2019年より、スポーツクラブで年間2000人以上にグループヨガを指導。また、パーソナルトレーナーとして、個々の方が抱える健康課題に向き合いサポート。

グループレッスンでは個別のお悩みに丁寧にお応えする

難しさから、少人数制ヨガクラスの自主開催もスタート。

2023年に独立し、川崎と館山を拠点に活動するヨガ講師として、新しい挑戦を踏み出す。

クラスでは、今の自分のベストなところをご自身で見つけていただきながら、安全で怪我のないクラスを提供。

《 資 格 》

- ◆全米ヨガアライアンス RYT200 修了 ◆マインドフルネス指導者養成講座 修了
- ◆ファンクショナル・ボディヨガ 修了 ◆ヨガニドラセラピスト養成講座 修了

ご予約はこちらから

☎0470-28-1340 館山運動公園管理事務所