

いつまでも健康で内側からエネルギーに


パーソナルで自分ペース大切に





タイ古式マッサージをとりいれてゆっくりはじめよう


タイ古式マッサージとヨガ教室

Personal Yoga

日時  水曜日 10:30-11:30 各回1名のみ
10月9日、11月6日、12月4日
他日程ご希望の場合ご相談ください。

場所  さらら仁川公益施設 和室のお部屋
マットレンタルあり、

持ち物  運動できる服装、飲み物、バスタオル

料金  1回 5000円 (初回体験4000円)

体が硬い、動くのが苦手な方！2人ヨガと言われているタイ古式でゆっくり可動域を広げてからヨガのポーズや呼吸法にチャレンジ！体と脳にアプローチして姿勢改善へ！！

講師紹介



沢口めぐみ(2児の母)西宮市在住中
ヨガRYT200、古典ヨガ指導者、
タイ国政府文部省認定オンタイム
マッサージスクールインストラクター、
タイ解剖実習経験あり
フィットネスクラブでのトレーナー
としても勤務
技術だけでなく知識も持ち合わせ
楽しく正しく体を動かすレッスンを
心がけています。

お子様連れ
OK!

お申し込み・お問い合わせ

公式ラインにお気軽に
お問い合わせください



インスタグラム
やってます



@PONDYOGA_MEGUMI