

Yoga + Conditioning

【パーソナルヨガ】整えてから正しく動く

ヨガ + コンディショニング

日時：水土日 9:00~17:00

木曜のみ13:00~17:00 各回1名のみ

「初心者の方」「体が硬いから」と遠ざけていた方も是非一度ご体感いただけるようパーソナルで一人ひとりのお客様に寄り添うレッスンを心がけています。

【姿勢不良を安定姿勢に】

姿勢不良による可動域の制限をマッサージで整え、安定した姿勢を日常生活に落とし込むためのヨガレッスンです。



講師：沢口めぐみ

ヨガRYT200、古典ヨガ指導者、
タイ国政府文部省認定オンタイマッサージ
スクールベーシック
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
火曜は西宮北口にてレッスンしています。

場所 さらら仁川 北館3階

料金 1回 60分7,700円 90分9,500円
体験初回のみ5,500円 全て税込み

持ち物 着やすい服装、飲み物、マットレンタルあり

お申込みお問合せ

公式ラインへご連絡ください。

☎ 090-9364-8593



Instagramも
やっています



レッスン中で電話対応ができない場合もございます。

お子様
連れOK

