

- 5/13(月)
姿勢改善ヨガ 11:00~12:00
- 5/20(月)
姿勢改善ヨガ 11:00~12:00
- 5/15(水)
呼吸を深めるヨガ 9:30~10:30
- 5/22(水)
呼吸を深めるヨガ 9:30~10:30

インストラクター

misato



ワンオペ育児や産前・産後の身体や心に悩むお母さんや、女性のチカラになりたいと思い、女性向けのヨガを中心にレッスンを行っています。
皆様にお会い出来る事楽しみにしております。

インストラクター

chikako



現在ピラティススタジオ、ヨガスタジオ、産婦人科でインストラクターとして活動中。姿勢や身体の動きを整える「ピラティス」と心と身体をゆるめる「リラックスヨガ」で皆様の健康をサポート致します！

- 5/14(火)
ピラティス 9:30~10:30
リラックスヨガ 10:45~11:45
- 5/21(火)
ピラティス 9:30~10:30
リラックスヨガ 10:45~11:45

- 5/17(金)
ファシアピラティス 9:30~10:30
- 5/24(金)
ファシアピラティス 9:30~10:30

インストラクター

aya



ファシアピラティスでよりピラティスを効果的に！ピラティスを通してご自身をよく知り、安全に効率よく身体を整えていきましょう！

スタジオ **clover**

お問い合わせはLINE
もしくは
TEL:04-7170-4642
MAIL:studioclover4@gmail.com

ご予約は
HPから→



LINE 友だち追加



**キッズダンス
新規入会募集中！**

