

大好評・第3弾!

あさこ先生のヨガ教室、ディアキッズで開催!

9月29日(水)

モデル

SHIHOさんのヨガの先生、大友麻子先生のレッスンを当店で。

お子様が店内の施設で遊んでいる間に、ママは心地よいリフレッシュ。



レッスン風景

あなたもヨガで心と体を健康に

- 体幹を鍛え代謝の改善でボディをシェイプアップ
- 子育てのイライラや日頃のストレスから解放
- 筋力をアップし、内臓を刺激して健康を促進
- 心と体に活力がみなぎり、気持ちが前向きになる
- 産後の弱った体を引き締め、肩こりや腰痛も軽減

大友麻子 プロフィール

「ヨガスタジオ東京」主宰。映画「グラン・ブルー」のモデルとなったジャック・マイヨール氏との出会いによりヨガを始める。深い歴史に裏付けられたヨガに、現代に活用できる心身健康効果を見出し、ヨガの指導・普及につとめる。一児の母の立場から、マタニティヨガや産後ヨガにも力を入れる。モデルSHIHOのパーソナルトレーナーをつとめ、最近では雑誌やテレビ番組で道端ジェシカやはるな愛らの指導も行う人気インストラクター。

☆ただ今予約受付中! 初めての方大歓迎です。お気軽にご参加ください☆

開催日時 : 9月29日(水) 10:00 ~ 11:00 (質問タイム約10分あり)

開催場所 : ディアキッズカフェ 練馬区上石神井1-25-3 TEL : 03-5848-3711

定員 : 20名様(予約制) ※最少開催人数 10名様

レッスン料 : 2,500円 ※当日お支払いください。お釣りのないようお願いします。
※お子様連れの場合は別途キッズ料金がかかります。

※定員となり次第、受付を締め切らせていただきます。ご予約はお早めをお願いいたします。

■レッスン参加時の注意事項

スカートやジーンズは避け、裸足で動きやすい服装でご参加ください。店内でのお着替えもできます。

タオルをご持参ください。レッスン前3,4時間はお食事をお控えください。レッスン中の水分補給はお控えください。

ご予約は(株)リンクスプロモーションまで

お電話でのご予約・お問い合わせ

090-8559-4204

(平日10:00 ~ 18:00)

メールでのご予約・お問い合わせ

info@links-pro.co.jp



参加される方のお名前、お電話番号、お子様連れの場合はお子様の人数、レッスン終了後の店内でのご飲食予定(あり・なし)をお知らせください。のちほど受付確認のメールをお送りします。

