

9月の「大人のおけいこクラブ」テーマは「ダイエット!!!」

体幹トレーニング & パワーヨガ教室



参考画像：Nunber より

【最近こんなことありませんか？】

★やせにくくなってきた

★どうも体のラインがもっさりしてきた

★猫背になってきた

サッカーの川澄選手をはじめ、ハリウッドスターが実践しているという体幹トレーニングを取り入れたパワーヨガ体験教室です。

しなやかに燃えるカラダ・美しい姿勢を取り戻す！！

- ◆ 日時 : 2012年9月30日(日) 午前10:30~11:30
- ◆ 場所 : 盛岡市みたけ運動公園前のマツムラロイヤルヨーガセンター
- ◆ 参加費 : のびあ会員 1000円、非会員の方 1300円
なお、トレーニング終了後に希望者のみ近くの「カフェダイニング結」にてランチをします。ランチは1050円で個人精算です。
- ◆ 参加条件 : 女性限定。お子様の参加についてはお尋ねください。
- ◆ 持ち物 : 飲み物、タオル
- ◆ 講師の先生 :
マツムラ健康館の松村学先生です。89kgあった体重をヨガと食生活改善で半年で19キロの減量に成功しました。現在32才。パワーヨガや体幹トレーニングを取り入れた新たなヨガを実践中。

- ◆ 申し込み方法 : FAXまたはメールにて下記の内容を9/18までにお送りください。

㈱のびあ行き Fax : 019-681-1195 メール : novia@jyosi100.com Tel : 019-681-1919

参加者のお名前	
のびあ会員の有無	会員 非会員 ※非会員の方は9/25までに会員登録していただければ会員価格にておけいこできます。
どちらかに○を	トレーニングのみ ランチも
当日連絡がつく携帯電話	