

Open

1 / 17
fri

natural breath

セルフメンテナンス ヨガ



【講師】松村ようこ
伊勢崎市にてヨガルーム
natural breathを主宰
全米ヨガアライアンスRYT200取得
骨盤底筋ヨガ指導者

「あきらめない体と心を作る」
をコンセプトに、東洋医学をベースとした
オリジナルレッスンを提供。
また骨盤底筋ヨガで女性のQOL向上を目指す。
初心者でも分かりやすく、そして楽しい
レッスンを心がけています。



人生100年時代！と言われる今。
あなたが思い描くような時間にしていくためにベースとなるのが健康な心と、
体です！そして私たちが今やっている事、選択するものが、その先の自分を
作ります！理想の未来に向けて、一緒に体を動かしませんか？

10年後の自分が今の自分に 感謝したくなる体と心を作る！



【こんな方におすすめ】

- 体のだるさ、重さを感じる
- 以前より太りやすくなった
- 運動したいけど何をしてもいいかわからない
- 夜、よく眠れない
- 目覚めが悪い
- やる気が起きない
- 将来、自分の健康が心配
- ヨガはやってみたいけど、いまいち体の使い方がわからない

レッスン会場

open / 14:00~15:00

前橋道の駅 フードコート2階
会議室

ご予約：予約フォーム又InstagramのDMにて承っております



お問い合わせなどもお気軽にどうぞ！ 予約フォーム Instagram

【レッスン料】
¥2,000

- 【持ち物】
- ヨガマット
 - 水分
 - 動きやすい服装