

12
月
ス
タ
ー
ト
!!

1日/8日/15日/22日/29日

毎週水曜日
10:15~11:15



目指せ尻! ヒップアップヨガ

お尻をあげて気分も上がる↑
あなたのためのヒップアップヨガです。
お尻のかたちに全身のコンディションが表れます。姿勢の癖
や、股関節の状態、体の重心など。身体のコンディションを
上げてヒップアップして行きます。



【レッスン料金】

○ユニヴァ会員
オプション料金として
・1回550円(税込)

【講師プロフィール】

主婦になり悩んで自信を無くしてしまった時、ヨガに出会う。
自分の目標!!自信を取り戻す為に、ヨガの資格取得に挑戦する事を決意。
ポーズだけではなく哲学や呼吸法を学びながら、
自分に優しくなる考え方、自分のリセット方法を学ぶ。
身体が変わると人生が変わる!!ヨガに出会い身体を動かしていく中で全体的に
引き締め、長年コンプレックだったお尻もチャームポイントに!!
現在は、ヨガスタジオで【ヒップアップヨガ】【ゆっくりヨガ】のクラスを担当。
ヨガ初めての方でも安心して参加できます。身体を動かして美尻を目指しましょう♡

お問い合わせ shioringm404@gmail.com

Instagram→DMにて

※バーコードスキャンしてください



SHIORINGM

ゼ ネラルヨガ・ユニヴァ

〒815-0033 福岡県福岡市南区1丁目2
-18 松永ビル3F

※場所をお借りしてる為、
他なのレッスンは受講できません。
このレッスンのみの料金です。