

仕事で疲れた身体がスツキリ“ピラティス×ヨガ”

リラックス

ストレス解消

ダイエット

肩こり緩和

睡眠の質向上

# 体幹 ピラティス

参加者募集中

月額5,200円(税込)

体験レッスン 500円(税込)

＼仕事終わりに通いやすい／

毎週水曜日

① 18:00-18:50

② 19:10-20:00



津山産業・流通センター内

場所：津山卸会館 2F  
(津山市戸島634-18)

参加のお申し込みはこちらから⇒



講師：Sumiko



全米ヨガアライアンス200 取得・FTPマットピラティス講師  
2005年よりセラピストとして各地で働き、自ら心身のダメージを受け体調不良に陥った2010年頃ヨガやピラティスに出会う。個別レッスンや地域団体への継続レッスンで経験を積み、2017年から県北ヨガスタジオにてクラスを担当。自身の体験と高齢者施設にてリハビリ・介護予防のサポートをしてきた経験から続けることの大切さを実感。肩こり・腰痛改善は勿論、ストレスの軽減等、働く方々の心と身体に寄り添える健康サポートを目指します。心も身体も軽くなり、年齢に囚われない人生を送りましょう。皆様のご参加をお待ちしております。

【お問い合わせ先】

つやまキッズサポート (担当:山本)

津山市沼38-17

090-9737-8842

kenter5656@gmail.com