

# 健康習慣を身につけよう！

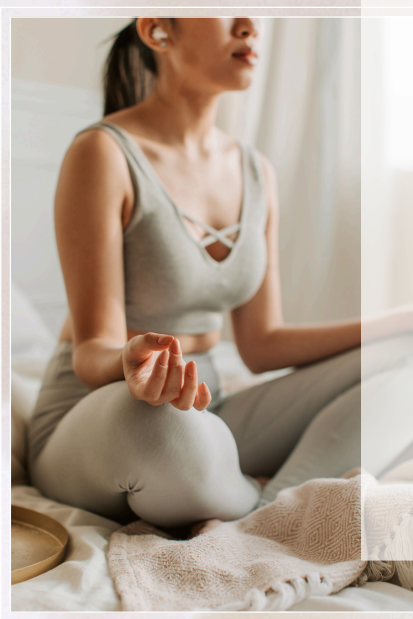


＼からだと心をあたためる／

## ベーシック ヨガ



グループでの参加も歓迎！  
少人数で楽しみましょう



＼寝る前にからだをほぐす／

## リラックス アロマヨガ

日々の頑張りをいやしましょう

日時 ① 6/4 (火) ② 7/2 (火)  
14:00~15:00

日時 ① 6/11 (火) ② 7/9 (火)  
19:00~20:00

難易度☆☆☆  
初心者OK!

運動が久しぶりの方も自分のペースでお楽しみいただけます。お気軽にご参加ください！

場所 セッション杉並 展示室  
料金 800円 / 1回  
持ち物 動きやすい服、タオル、飲み物  
※更衣室は地下1階にあります。

対象 18歳以上 (女性も男性も参加可能です)  
定員 各回 先着20名

※ヨガマットはこちらでご用意いたします。

### インストラクター



MANAMI

こんにちは！  
ヨガインストラクターのまな実です。  
毎日を自分らしく過ごすために、  
身体と心をあつためるヨガしませんか？  
初めての方も大歓迎です

チアダンスという競技を高校生から始め大学で社会人クラブチームに所属。  
日本代表チームとして選ばれ、2015年HIPHOP部門銀メダル、  
POM部門銀メダル獲得。  
2017年POM部門金メダル、2019年POM部門金メダルを獲得。  
競技時代にメンタルトレーニングの必要性を実感し  
現役を引退してからヨガインストラクターの資格取得。

現在はチアダンスのコーチ、部活動の指導の他、トレーニングコーチやヨガのインストラクターとしてスポーツや運動を通じて、人の心と身体の健康を広める活動をしている

### ●お申し込み (窓口・電話・メール) ●

セッション杉並 1階総合案内

TEL 03-3317-6611

メール [sesion-office@tokyu-com.co.jp](mailto:sesion-office@tokyu-com.co.jp)

ホームページよりイベントの詳細を  
ご覧いただけます

ベーシックヨガ

リラックスアロマヨガ

