

三好ともいきスポーツクラブ
女性の健康と美
女性のためのヨガ&栄養学
～フェムケアダイエット～

今期も「女性の体」をテーマに
ヨガ×栄養学を行います。
自分に自信がない、自分を磨きたいという方
にお勧めの講座です。
体の中からキレイになる講座を是非ご体験下
さい。

・女性ホルモンバランスを整えるヨガと栄養学



日 程 : 2023年9月4日～2024年3月11日(9/18を除く)
(隔週月曜日(全11回)午前10時40分～11時40分)

場 所 : 東海学園大学三好キャンパス5号館2階ダンススタジオ

受講料 : 500円/回
(別途入会金2000円と保険料1850円)

対 象 : 20代～50代

持ち物 : タオル、飲み物、ヨガマット(貸出もあり)

※お子様と一緒に参加も可能です



「かわいいは世界を救う」をモットーに活動中
講師：愛彩(あや)



プロフィール

- ★ミセス関西コレクション2022 東海大会 初代グランプリ
- ★血流改善・ダイエットサポート実績 約4000人
- ★管理栄養士
- ★IHTAヨガインストラクター 1級(RYT200)
- ★筋膜リリースヨガ指導者
- ★名古屋辻学園調理師専門学校 栄養講師
- ★東海学園大学健康栄養学部卒業

お申込みはこちらから→
三好ともいきスポーツクラブ事務局
TEL 0561-36-6614

