

ルクール・ド・バレエ・いわき 『ヨガクラス新設』



ヨガ講師 浅見 恵 (Asami Megumi)

身長 171 センチ。3 歳からバレエを習う。部活動ではテニス・チアダンスを経験し、運動と踊りが自分にとって欠かせないものになる。特技を活かし健康な人を増やしたいと思えばスポーツの勉強へ。吉見町にある武蔵丘短期大学に入学し、フィットネスインストラクター資格を取得。東京・埼玉を拠点にフィットネスクラブ等で様々な健康体操を熟してきた。現在は産後ママのケア【ベビーヨガ】を広めている。赤ちゃんから高齢者まで幅広い世代の運動指導ができる。運動が習慣になり笑顔で楽しい毎日が送れる人を増やすこと！元気になる場所づくりを心掛けている。ひまわりのように明るくあれ！

【経歴】

- ・全国ミスダンスドリル大会 フラッグトワラー部門 2 位
- ・全国ミスダンスドリル大会 フラッグトワラー部門 3 位
- ・学生エアロビクス選手権 全国 7 位
- ・ビックサイトイベント 8000 人の参加者に体操指導

【資格】

- ・健康運動実践指導者
- ・ベビーヨガ・ベビーマッサージ・マニティヨガインストラクター
- ・骨盤ストレッチマスターインストラクター

＊ベビーヨガ/10:30~11:30＊

♪ 毎週月曜日 / 子供と一緒に ♪

生後 2 か月～のベビ&ママ

産後リカバリー、身体の引き締め、心身のゆとり、体力をつける。ベビーはママに触れられる事で情緒が安定しよく眠るようになる。母子の信頼関係を築くスキンシップヨガ。

＊リフレッシュ ヨガ/13:30~14:30＊

♪ 毎週月曜日 / 男女問わず参加 OK ♪

呼吸を深くとりながら、全身の筋肉と心の緊張を解きほぐす。肩こり・腰痛・むくみや冷えなどの不調も血液・リンパの流れが良くなることで軽減される。老廃物を流し健やかなボディを手に入れる。姿勢も美しくなり理想の体型へと変わります。

＊入会金 ¥10,000/維持費月々¥500

＊レッスンチケット 10 枚綴り¥20,000(無期限)

※このチケットでバレエクラスもフラクラスも受講可

2015・9 月 7 日開始 ≪キャンペーン 8 月 31 日無料体験レッスン/この日レッスンチケット購入の方は入会金半額≫

Le Cours de Ballet IWAKI

URL://www.iwakiballet.com

お問い合わせ ☎0493-26-0413

ルクール・ド・バレエ・いわき 東松山スタジオ

〒355-0021 埼玉県東松山市神明町 1-3-4