



YOGA

~ ANNA ka.la ~



内側から美しく

~あなたの綺麗になりたいをサポートします~

今、老若男女問わず人気のヨガ！
当日は、初めての方向けのヨガを行います。
ヨガやってみたい方、リラックスしたい方、
腸内環境を整えたい方、ダイエットしたい方大歓迎です！
お気軽にお越しください！

ヨガをした後は腸内環境が整い、吸収率が5倍になると言われています。
酵素、栄養素の高いものを摂取し、身体の中から美しくなりましょう！
ANNAのオススメをご紹介します！

平成31年3月30日(土)

19:30 ~ 21:00

in ヒロロ 多世代交流室c

(青森県弘前市駅前町9-20)

19:20 会場

19:30 ヨガ

20:15 お茶会

20:50 終了

【持ち物】 お水、ヨガマット
タオル、動きやすい服装

【料金】 **1500円**

1人紹介で **-500円** ☆

※完全予約制
(以前に連絡をお願いします)

講師紹介

ANNA

総合型地域スポーツクラブ、大手ヨガスタジオ
退職後、フリーインストラクターとしてデビュー。

以前はソフトボールで全国上位クラスの実績を残したが、怪我で選手生命を終え、その後ヨガと出逢う。
精神的にも身体的にもヨガ支えられ、たくさんの方に広めたいとヨガの道へと進み
現在は、ヨガインストラクター、親子体操普及員、ベーシックインストラクターとして様々なジャンルで活動している。



・YOGAインストラクター
・親子体操普及員
・コアキッズ普及員
・ベーシックインストラクター
・ソフトボール指導員
・化粧品成分検定



予約
お問い合わせ

【mail】

annayoga03@yahoo.co.jp

Instagram

LINE@

HP

