



ママ Mama Yoga

持ち物

- ※ 特にありません
- ◎ 重さやすい服装
- ◎ ハンドタオル
- ◎ 飲み物
- ◎ ヨガマット (あればお持ち下さい)

参考に
して下さい



いつでも見学していただく。気軽な気持ちで遊びに来て下さいね。

Mama Yoga

アロのヨガを気軽に楽しみたい☆という
ママのための空間です。
ぜひ、お子さんもお一緒にご参加下さい。
小さなお子さんや赤ちゃん
も大歓迎です。



このご参加

Mama Yogaの最新情報については、Blogからもご覧いただけます。Twitter「ダイエットコンシェルジュ島田奈美」で検索して下さい。

島田奈美 (インストラクター)

ダイエットコンシェルジュ(管理栄養士)として、パーソナルダイエットサポート、メタボリックシンドローム予防のため特定保健指導員として活動中。「ココロ」×「カラダ」の分野からも健康にアプローチするため、2003年からヨガを学ぶ。インストラクター資格取得後は、大手有名スポーツクラブにてレッスンを担当。2007年にはインドに渡り、ヨガの学びを更に深める。

◎連絡先

@gmail.com

*お気軽にいつでもご連絡下さい



場所

親見和会会館
(大田区西蒲田
1-14-20)



2014年1月～4月の開催予定日

◎ 隔週日曜日に開催しています。

- 1月26日(日)
- 2月9日(日) 2月23日(日)
- 3月9日(日) 3月23日(日)
- 4月13日(日) 4月27日(日)

時間

午前10時30分
～ 午前11時30分
(前後30分OPEN)



参加費

500円
(中学生未満無料)

