

【公開情報】(プラザノースホームページ、掲示板、ファイルで公開する情報)

団体名/サークル名

# サロン suria 床バレエクラス



47歳。半年で-5KG達成！  
床バレエ・食・瞑想で心身を整える専門家が教える  
身体・食・心を整える「ご自愛」レッスン

講師 ai

- ・竹田純床バレエ協会公認 マスター養成講師
- ・REIKI マスターティーチャー
- ・ナチュラルフードコーディネーター

私自身の経験から、世界中の方の「身体・食・心」を整え、  
自分を一番に大切にできる生き方へと導くお手伝いをしています。

【床バレエ (50分)】

パリ・オペラ座バレエ学校でも採用されているフランス発祥のメソッド。  
呼吸法「プラスモン」で内側から引き締め、しなやかで凛とした体へ。

【Reiki誘導瞑想 (20分)】

最後はレイキ誘導瞑想で、心の奥からリフレッシュ。  
自分を一番に大切にできる「ご自愛」の時間を。

【料金】参加費：1回 2,500円 (税込)

★ペア割：2名以上のお申し込みで お一人様 2,000円！

(※詳細は公式LINEにてお問い合わせください)

お申し込みは公式LINEから



活動場所

第2、第3リハーサル室 音楽スタジオ 2、3

活動日時

時間：10:00~11:10  
※詳しい開催日程は、右記のQRコード (公式LINE) からご確認ください。

会員数

募集中

会員要件

からだ・心・食をトータルで整え、しなやかな美しさを目指す女性  
(女性限定)

会費

1回 2500円 (床バレエ50分 & Reiki誘導瞑想20分)

【グループ割】 ペア2名以上の参加で 1人 2000円

※月額プランあり。詳細は公式LINEにて

♡初回のみ  
1回 1,500円

お問い合わせ

担当者名： 講師 ai / サロン suria

電話番号:080-3150-8178