

【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

コア&amp;筋膜リリースヨガ

こちらからお申込み下さい



連絡、問い合わせ先 『コア&amp;リリース トレーニング』公式LINE まで



講師 加藤けいこ

姿勢改善専門サロン主催/ヨガ指導歴15年目/JHCA FC/ヨガセラピスト/アロマセラピスト/キッズコーディネーショントレーナーなど各種資格保有/オリジナルメソッドのリピート率最低85%を11年間継続中/さいたま在住/プラザノースを良くうるつきがち/自然食/科学的な食べ物、砂糖、小麦粉を減らし初めて若返っていると実感していますw

## こわばりをゆるめ 弱化筋に刺激を入れる コア体幹トレーニング

気持ちよく伸びて身体が強くなるメソッド  
自分らしく、無理せずに 動き始めませんか？

ヨガ×筋膜リリース×脳神経学×経絡×コアトレを  
組み合わせたメソッドです。所沢で始めたクラ  
スを地元でも開催しています。11年たった今で  
も15分で予約完売！人気NO1クラスです。

脳神経学、理学、経絡など効果が裏付けされ  
たストレッチをわかりやすい方法で行います。  
運動だけでなく瞑想、呼吸法、姿勢の取り方指  
導もあり、慢性的な悩みの原因に気づきを与え  
ます。

お子様連れ、初心者方 大歓迎です。明るく  
雰囲気の良いクラスです。安全に筋肉をつけた  
い方向け。

慢性痛持病がある方も対応します。無理のない  
ように丁寧に指導します。20-80歳代の方が受  
講しています。

活動場所

2階 交流スタジオ

活動日時

金曜 10:00-11:30

会員数

18名

会員要件

なし

会費

1回 1500円. 初回 500円. 入会金 0円

お問い合わせ

担当者名 加藤けいこ 070-5593-4195 (工作中は電話に出られません)  
MAIL 55enjoymylife@gmail.com