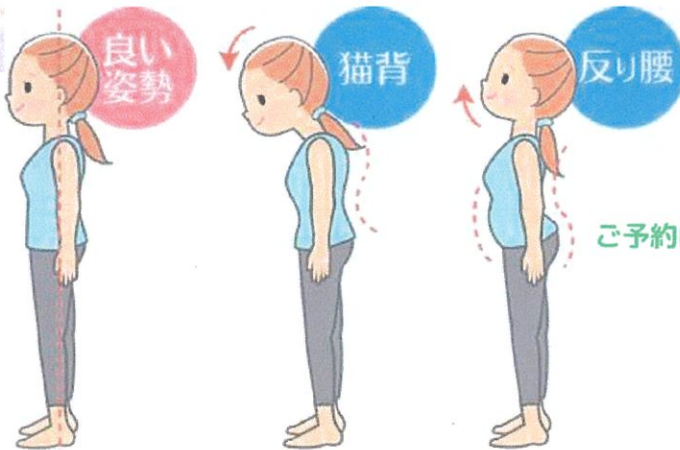


団体名/サークル名	女性専用パーソナルトレーニングサロン マナ・マキア
『猫背解消』『姿勢改善』 『縮んだ体がスッキリ伸びる』 『コリがほぐれる』『ぐっすり眠れる』 『ストレスに強くなる』 『疲れにくくなる』 1回のトレーニングで ウエストダウン!   ご予約はLINEからでも可能です  お体の硬さや運動に自信がなくても大丈夫! ストレッチバンドやストレッチまくらなどの アイテムを使いながら ゆるく動いて軽いお体をご自身で手に入れましょう♪ 私たち親子と楽しくレッスンしませんか? ※ヨガマットをご持参ください。	
活動場所	和室、セミナールームなど
活動日時	【月曜】10:00~11:15 【水曜】10:00~11:15 ※月4回程度
会員数	6名~10名程度
会員要件	女性限定 40代以上の方にご好評いただいています。
会費	1レッスン約60分 ￥1,000 ※ヨガマットをご持参ください。
お問い合わせ	担当者名: 杉田 さくら 電話番号: manamakia131@gmail.com ご希望日をメールにて送信お願いいたします。