

9月28日（土） 13:30-14:30 代行のお知らせ  
東洋アロマヨガ ～ 《季節》の香り～（千明）★

スペシャル美顔&美声ヨガ（Ayaka）★

小顔効果もある顔ヨガ（とくに今回は口まわりの口輪筋を鍛えます♪）で表情筋をほぐした後、ヨガや筋トレを行い、お腹からの伸びやかな声が出るようカラダづくりをします。  
普段なかなか体験できない楽しい1時間です。

【メッセージ】

元声優のフェイシャルヨガ講師によるスペシャルクラス。表情筋を鍛えハリのある生き活きたお顔と、周りの人も元気にするような明るい発声のコツをお伝えします。  
たるみ・しわの改善、美肌効果、また声を出すことでのストレス解消効果などが期待できるクラスです。

【Ayakaプロフィール】

北海道出身。前職、声優、広告営業を経て2014年某ホットヨガスタジオに転職。  
公式トップインストラクターを2期連続で務める。会社員時代の過去にカラダと心のバランスが崩れ引きこもりを経験したが、ヨガに出会い改善。  
見違えるほどに体力が付き、快適で健康なカラダになることで笑顔が増え人生が楽しめるようになった。自分の経験を活かし、カラダと心を元気にするヨガを日々伝えている。

- 全米ヨガアライアンス200
- フェイシャルヨガTT終了
- メンタルヘルスケアヨガTT終了
- 肩甲骨ヨガTT終了
- シニア・マタニティヨガTT終了
- チェアーヨガTT修了
- セロトニン・ストレスオフトレーナー養成講座修了。

