

Core Forest

OK!

オフィササイズ

OK!

## 後藤康予 Yasuyo\_Goto

1985年生まれ、山形県出身。学生時代は短距離走やハードル、駅伝の選手として活躍。自身のダイエット体験などボディバランスを整えるためのトレーニングメソッドを勉強しながら、ヨガの指導者ライセンスを取得。ヨガを続けることで、体に負担の少ない、自然な体型の変化や気持ちのリセットが出来る指導で人気。サイパン、バリ、タイなどでもヨガレッスンの経験有。社団法人国際ホリスティックセラピー協会(IHTA)認定ヨガインストラクター、全国商業協会主催全商簿記実務検定 1級、全国美容師国家資格。

### ■指導アイテム

**パワーヨガ ヨガ 骨盤調整ヨガ**

### ■スケジュール

★火曜日

10:00~11:00 **ピラックスヨガ**

コナミスポーツクラブ渋谷店(渋谷駅徒歩15分)

★木曜日

11:20~12:20 **シンプルーヨガ**

コナミスポーツクラブ渋谷店

★日曜日

9:20~10:20 **ヨガ(パワースタイル)**

10:35~11:20 **オリジナル健康体操**

コナミスポーツクラブ渋谷店

### ■お申込み・お問い合わせ先

**パーソナル・フィットネス「コア・フォレスト」** (株式会社フィットネス・ゼロ内)

【TEL】 **03-6455-0324** 【Eメール】 **info@coreforest.com**

※①お名前、②携帯電話の番号、③メールアドレスをお伝えください。折り返しご連絡させていただきます。

※オフィササイズのお申込み、コア・フォレストでの指導希望や担当クラスの受講方法など、不明な点も連絡願います。