



■指導アイテム

パワーヨガ ヨガ タイ古式マッサージ

■スケジュール

★月曜日

13:30~14:45 ハタヨガ75

ドゥミルネサンス田町・三田店
(田町駅徒歩3分、三田駅徒歩1分)

★火曜日

11:35~12:20 ヨーガ・リラックス50

12:40~13:40 ヨーガ・アクティブ60

BIGBOX 高田馬場 西武フィットネスクラブ(高田馬場駅1分)

★水曜日

20:00~21:00 骨盤調整ヨガ

クイーンフォート代官山(代官山駅3分)

★木曜日

19:30~20:45 ハタヨガ75

ドゥミルネサンス渋谷店(渋谷駅徒歩1分)

★金曜日

18:10~18:40 はじめてのヨガ30

18:55~19:55 ヨーガ・アクティブ60

BIGBOX 高田馬場 西武フィットネスクラブ

11:50~13:00 骨盤調整ヨガ70

13:10~14:20 ポティメイクヨガ70

ヨガ教室ノア 秋葉原校(秋葉原駅5分、上野御徒町駅5分)

★日曜日

9:15~10:15 ラージャヨガ ※第1・3日曜日

10:45~11:45 パワーヨガ

代沢地区会館(下北沢駅徒歩10分)

13:15~14:15 リンパヨガ ドゥミルネサンス渋谷店

片山恵美

Megumi_Katayama

1977年生、愛知県出身。幼少の頃より新体操を始め、国体/オリンピック強化選手として活躍(東日本インカレ新体操選手権大会準優勝、国民体育大会新体操競技第3位など)。大学卒業後は、大手スポーツクラブ等で幼児教育の一環として新体操講師としても携わる。社会人時代にヨガに出会い、現役選手時に腰を痛めた体験もあり、ヨガの魅力…身体を動かしつつ、心身の調整も出来る魅力に傾倒。様々なスポーツに挑戦してもやり過ぎてしまう/競ってしまうことで、健康的に続けられなかった経験から、競わず自分のペースで出来るヨガ…自然と自分の内側に意識が向けられるようになり、今の自分を見つめ、日々の身体の変化に気付けるようになった素晴らしい経験を活かし、幅広く活躍の場を広げている。全米ヨガアライアンスライセンス、日本ヨガ瞑想協会認定インストラクター、幼児体育初級公認指導員、タイ古式マッサージ(Chiangmai Style CCA Thai Massage) インストラクター

■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。