

# 無料スペシャルレッスン

## 5 / 19 (日)

『身体と心を整えるヨガ』 10:30~11:30

『空手フィットエクササイズ』 11:45~12:45

場所：フレスコ垂水 Aスタジオ

講師：Madoka



初めまして！Madokaです。  
私がヨガと出会ったのは18歳の時でした。  
自分自身と向き合う時間の大切さを実感し、心身共に整っていくヨガの魅力に圧倒されました。  
現在は都内・横浜を中心にフリーヨガインストラクターとして活動しています

### 『経歴』

- ・全米ヨガアライアンスRYT200取得
- ・陰ヨガ、リストラティブヨガ、シニアヨガ、マタニティヨガ、骨盤ヨガ、ホットヨガ、ダイエットヨガTT修了
- ・極真空手 式段
- ・全日本空手道型競技選手権大会 四連覇
- ・国際型競技空手道選手権大会 優勝

### 『申込方法・クラスの詳細』

下記のQRコードにアクセスしてください

◆ヨガはこちら



◆空手はこちら



◆Instagramはこちら

