

／ 寝る前にはからだをほぐす ／

# リラックス アロマヨガ



@ セッション杉並1階 展示室

毎月1回

火曜日

19:00～20:00

2024 ※10月はおやすみです

8/6・9/3・11/12・12/10

初心者も大歓迎です！

- 料金 800円 / 1回
- 対象 18才以上（女性も男性も参加可能です）
- 定員 定員各回20名
- 持ち物 動きやすい服・タオル・飲み物

※更衣室は地下1階にございます。

※ヨガマットはこちらでご用意いたします。

※エッセンシャルオイルを使用しますので、妊娠中の方はご参加をお控えください。

お申し込み（窓口・電話・メール）セッション杉並1階総合案内

TEL：03-3317-6611

mail：session-office@tokyu-com.co.jp

▼イベント情報の詳細を  
ご覧いただけます



インストラクター  
まな実



こんにちは！  
ヨガインストラクターのまな実です。  
毎日を自分らしく過ごすために、  
身体と心をあつためるヨガしませんか？  
初めての方も大歓迎です

チアダンスという競技を高校生から始め大学で社会人クラブチームに所属。  
日本代表チームとして選ばれ、2015年HIPHOP部門銀メダル、  
POM部門銀メダル獲得。  
2017年POM部門金メダル、2019年POM部門金メダルを獲得。  
競技時代にメンタルトレーニングの必要性を実感し  
現役を引退してからヨガインストラクターの資格取得。

主催：セッション杉並（指定管理者：東急コミュニティー・東急文化村・協和産業共同事業体）