

＼寝る前からからだをほぐす／

リラックスマヨ アロマヨガ



@セッション杉並1階 展示室

毎月1回
火曜日 19:00～20:15

2025

4/15・5/13・6/17・7/15

初心者も大歓迎！

- 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 各回24名
- 持ち物 動きやすい服・タオル・飲み物

※更衣室は地下1階にあります。

※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。

