



◆開脚の女王◆

泉 栄子先生

-Izumi Eiko-

株式会社シェイクヨガ主催。「開脚の女王」の異名をもつ。10年間エアロビクスインストラクターとして活躍したのち、ヨガインストラクターに転身。

体の硬い人や腰痛を持った人でも、楽しく効果的に行える「シェイクヨガ」を考案し、話題を呼ぶ。

ヨガの指導をしながら、体が柔らかくなるワザを多くの人に伝授し、「どんなに体がかたい人でもベターッと開脚できるようになるすごい方法」は有名でベストセラー著書。生徒さんの中には70歳でベターッと開脚できる人もいます。

2019年 ★開脚で開運を★

『開脚ストレッチヨガ』

体のかたい方こそ受けて頂きたいレッスン。
もちろん今より開脚を深めたい方も歓迎です。
レッスン前と後のご自身の身体の変化を体感
しましょう！



開脚ストレッチで得られる嬉しい効果

- ・下半身のむくみ改善・老廃物の除去
- ・リンパの流れを改善・便秘解消
- ・ストレス解消・イライラ防止
- ・生理不順の改善・冷え性改善
- ・美脚、美肌効果 etc...

老廃物やリンパ、血流の流れが改善するということは身体あらゆる不調を改善する効果が期待できます。

日程

2019年1月20日(日)

15:00~16:30

参加費：¥4000(外税)

(お支払いは現金のみ)

🍏ご予約・お問い合わせ🍏

① お名前 ② 連絡先(携帯電話)

③ メールアドレス

以上をご記入の上、メールにてお送り下さい。

後日、振込先をご連絡致します。ご入金確認後、申込み完了となります。(アップル会員様はスタジオにてお支払いも可能です)

人気のWSの為先着順となります、予めご了承ください。

Aerial Yoga Studio Apple

✉ appleyogastudio@gmail.com

☎ 0798-81-5585

http://appleyoga.info