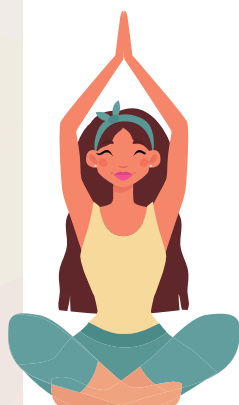


ヨガで  
心身  
リフレッシュ

ばくだん畑スタジオ

# アロマヨガレッスン

Yoga



12/9.16.23 (月)

12/11.18.25 (水)

10:20~11:40

※10:05より入場可能

ご予約



## ご予約

レッスン予約フォームより  
ご予約下さい。  
12月以降は各担当者へ  
直接ご連絡ください。

## お持物

- ・ヨガマット
- ・タオル
- ・運動できる服装
- ・水分補給できるもの
- ・ブランケットorバスタオル

## 予約期間

11/1 (金) 10時から  
11月末日まで  
※以降の予約は  
個別でご相談ください

定員

8名

講師

月曜⇒前島 静江・稲留節子  
水曜⇒ヴィルヌーヴ理沙

会場

ばくだん畑スタジオ

参加費

4,000円

※当日入金  
※施設利用費  
(1人1600円)込み

＼ 12月1日以降のお問合せ ／

月曜⇒前島 静江

✉ shichan350307@gmail.com

☎ 090-4605-4450

水曜⇒ヴィルヌーヴ理沙

✉ risa.villeneuve@mac.com

☎ 090-4935-9880

2024  
12月

ヨガレッスン



## ぱくだん畑スタジオ

立川駅北口、徒歩約10分。

スタジオ&カフェ併設のお店。

とても広くて、伸びやかな環境で

『アロマヨガ』を楽しめます。

住所：立川市富士見町2-12-3 ホーミー2階

### アクセス



## ヨガ講師紹介



稲留 節子

昨年より職場や自宅でレッスンを行っています。

未熟ではありますが楽しい時間を一緒に作りましょう。

◎ヨガ歴：約7年

◎資格：健康寿命サポートヨガインストラクター

まだまだ未熟ですが、勉強させていただくつもりでお受けしました。  
精いっぱい、愛いっぱいで楽しく皆さんとヨガができたと思います。  
どうぞ、よろしくお願い致します。

◎ヨガ歴：約11年

◎資格：健康寿命サポートヨガインストラクター



前島 静江



ヴィルヌーヴ理沙

ヨガ歴は年数としては浅いですが、密度は濃いです。  
みなさんとヨガで素敵な時間を共有できることを楽しみにしています！

◎ヨガ歴：約2年

◎資格：

全米ヨガアライアンス200 h

香気アロマハンドセラピスト