

# DIET YOGA



## ダイエットヨガ

今より更に自分を好きになりたい！

こうだったら…という理想の私になりたい  
そんなあなたに寄り添って手助けをしたい

人それぞれ、考えや思考パターン、悩み、育ってきた環境、ライフスタイル、理想も違います。だから、ダイエットに限らず自分にあったやり方を見つけるのが大事。ダイエットヨガでは全6回を通して、自分自身と向き合い新たなスタートのきっかけづくりをしていきます

**4月START!** 全6回/日曜日コース

湘南シャイズヨガスタジオ 上前津校

名古屋市中区上前津1-12-28

052-253-5515

instructor junko

2009年よりヨガの指導をはじめ、

現在では年間約670以上のレッスンをこなしている。リラクセス系やマインドフルネスヨガ〜パワー系のヨガまで様々なタイプのレッスンを受け持つ。また、玄米菜食を実践し、マクロビオティックにも造詣が深い。グルテンフリー・米粉スイーツのchunchunyaとしても活動している。

### 《message》

学生の頃、周りがダイエットしていたのをきっかけに、ダイエットをするが挫折。失敗に終わっただけでなく、摂食障害というひづみを残すことに。食べたい欲求を抑えるが、反動で苦しくなる程食べ、焦って激しく運動をし、それでお腹が空いて食べ…という悪循環を繰り返していました。今思えば、カロリーという数値や量ではなく、心が満たされてなかったのです。そんな中、ヨガとの出会いがあり自分と向き合いながら克服してきました。ずっと、いつかこの経験や知識を活かせたらいいなと思っていました。今回、このような機会が持てて嬉しく思っています。そしてこれからの出会い気づきや学びをシェアできることを楽しみにしています！

**4月START!** 全6回/日曜日13:00~14:00

4/7 ヨガとダイエット

4/21 リンパケア

5/19 代謝アップ

6/2 骨盤調整

6/16 コアトレ

6/30 マインドリセット

※内容は予告なく変更になる場合があります

▶湘南シャイズヨガスタジオ 上前津校

▶6回セット ¥12,000(マット無料Card付※)

(※講座期間中に限り、どの通常クラスに出ても使えるマット無料券)

単発でのご参加の場合 ¥3,000

お申し込み期日: 4/4まで

最低催行人数: 2人

▶お申し込みはご入金をもって完了となります。

お振込先: 三菱UFJ銀行 上前津支店

普通口座1619344 オハラセッコ

▷お申込み: 湘南シャイズヨガスタジオ

tel 052-253-5515

mail info@shounan-shyz.com

★マクロビ講座も開催★6/30 14:30~詳しくは近日公開!