

# 肩こり・シェイプアップ・気分爽快 2・3月ヨガ&健康講座

日時:2月6日・20日、3月6日・20日各土曜日 14:00~16:00



## 体の専門家

「100歳までカッコよく生きる」



### ヨガ講師&健康ダイエットコーチによる らくらくヨガで楽しく健康に笑顔になりませんか?

肩こり、腰痛解消、シェイプアップ、足腰強化、気分爽快!  
体がかたい方、ヨガ初めての方でも安心して楽しめます。

14:00~16:00 (ヨガ&健康講座)  
受講料:2000円 (月2回)

会場・お問い合わせ先 スポーツショップマツムラ

住所:〒986-0822 宮城県石巻市中央3丁目6-6

電話番号:0225-95-2923

JR石巻駅より徒歩約10分 駐車場完備(15台)

石巻スポーツ振興  
サポートセンター

## MY DIET&YOGA

ヨガ講師&健康ダイエットコーチ 齊田舞

- ・一般社団法人日本ダイエットコーチング協会認定ダイエットコーチ
- ・ヨガ講師歴13年、指導者育成

夢「100歳までカッコよく生きる」

仙台から健康と笑顔の輪を広める、健康、ダイエットの学校を作る

企業、団体様、出張講座承ります。お気軽にお問い合わせくださいませ

<https://mydietyoga.com>

