

朝のスッキリ 美活ヨガ

初心者に
おすすめ

11月23日（日）ヨガ体験クラス開催！

未経験の方も大歓迎

服を着たままでできる、やさしいヨガで
心も体もすっきり解放感を体験してみませんか？

講師紹介

ともえ *Tomoe*

24歳で東京にてヨガ講師として活動開始。
香港・シンガポールへ移住後、
シンガポールでヨガ講師として再始動。
現在は RYT200 認定スクールを主宰し、
リードトレーナーとして指導者を育成。

- ・指導歴 14 年 / E-RYT500 保有
全米ヨガアライアンス認定スクール
「LUNA YOGA」主催 /
RYT200 リードトレーナー兼ヨガインストラクター
- ・全米ヨガアライアンス RYT200 の
リードトレーナーを務める



ヨガに来ることで、毎日が少しでも明るく、
元気に、そして前向きな気持ちで
過ごせるようになりますように、
心を込めてサポートいたします。