



三好ともいきスポーツクラブ



↑お申込みはコチラから

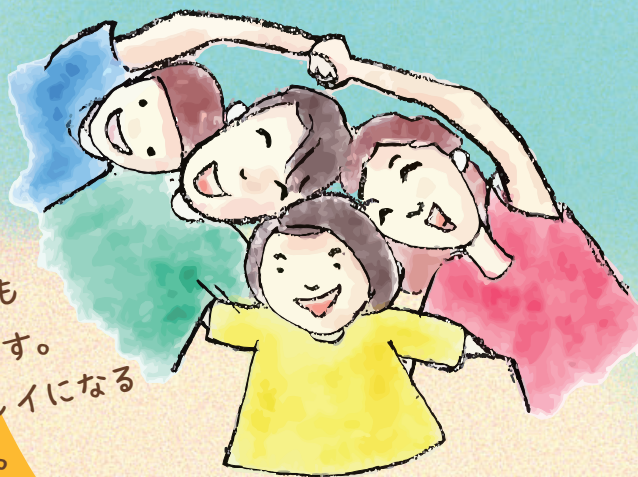
～幸せ溢れるヨガと美容栄養学～

スマイルママパパ教室

疲れた、癒しがほしい人に贈る！



今期は「笑顔」「若返り」をテーマに
ヨガ×美容料理紹介を行います。
自分に自信がない、自分に構ってる時間も
お金もないという方におすすめの講座です。
整形級に表情が変わり、体の内からキレイになる
一石二鳥の講座を是非ご体験ください。



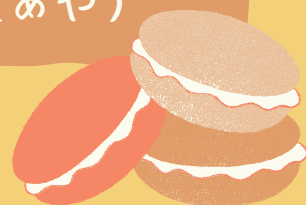
東海学園大学三好キャンパス
5号館2階ダンススタジオ

初回は 2022年9月12日～
隔週月曜（全11回）
10:30～11:30まで



「オトナの弾ける笑顔は美しい！」をモットーに活動中
ヨガインストラクター/管理栄養士！
キューティースマイル 講師：三輪愛彩（あや）

三好ともいきスポーツクラブ事務局
TEL 0561-36-6614



【プログラム詳細】

- ①笑顔トレーニング
(ヨガの要素を取り入れ、呼吸法などの指導とともに顔の体操を行う)
- ②リラックスヨガ
(ゆったりとした状態で、心を落ち着かせて行うヨガ)
- ③エネルギーヨガ
(エネルギーを高め、汗をたくさんかき全身を大きく動かすヨガ)
- ④美容料理紹介
(食べても痩せる栄養素と、食べれば食べるほど若返る料理を紹介)

- ・日 程：2022年9月12日～2023年3月13日(初回は9月12日)
隔週月曜(全11回)、午前10時30分～11時30分
- ・場 所：東海学園大学三好キャンパス5号館2階ダンススタジオ
- ・受講料：800円(回)、保険料込み
- ・対 象：20歳～45歳
- ・持ち物：室内シューズ、マスク ※(ヨガマット貸出有)
- ・お子様連れ参加可(託児料0円)



プロフィール



三輪愛彩 (あや)

- ★ミセス関西コレクション2022
東海大会 初代グランプリ
- ★血流改善・ダイエットサポート実績
約4000人
- ★管理栄養士
- ★IHTAヨガインストラクター
1級(RYT200)
- ★筋膜リリースヨガ指導者
- ★名古屋辻学園調理師専門学校
栄養講師

