



三好ともいきスポーツクラブ



↑お申込みはコチラから

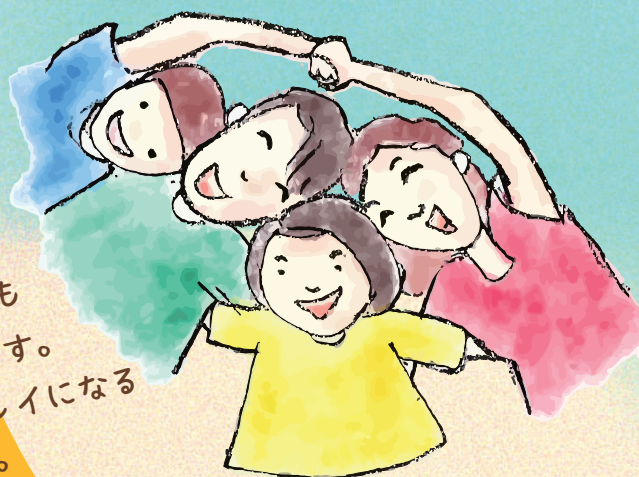
～幸せ溢れるヨガと美容栄養学～

# 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





<拡大図>

