



↑お申込みはコチラから  
三好ともいきスポーツクラブ事務局  
TEL 0561-36-6614

三好ともいきスポーツクラブ  
女性の健康と美

# 女性のためのヨガ&栄養学

## ～フェムケアダイエット～

今期は「女性の体」をテーマに  
ヨガ×栄養学を行います。  
自分に自信がない、自分を磨きたいという方におすすめ  
の講座です。  
体の中からキレイになる講座を是非ご体験ください。

- ①女性性が高まる魅せ方（立ち方・歩き方）
- ②女性ホルモンバランスを整えるヨガと栄養学



日 程：2023年4月17日～8月21日  
（隔週月曜日(全9回) 午後1時30分～2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：30代～50代  
持ち物：タオル、飲み物、ヨガマット(貸出もあり)  
※お子様と一緒に参加も可能です



「かわいいは世界を救う」をモットーに活動中  
講師：愛彩（あや）

プロフィール

- ★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