



## 心も身体もキレイにして自分を愛しましょう♪

大好評につき第二弾開催決定！今回からのビューティプログラム、骨盤体操とフェイシャルマッサージ。骨盤体操をはじめ、コアトレーニングで腰回りを目覚めさせましょう。そして少し動いた後は音楽瞑想とフェイシャルマッサージで心と身体にたくさんの栄養補給。内容盛りだくさんでご自身へのご褒美を。。。

### プログラム

#### ■Beauty 1

骨盤体操：女性のキレイの要は骨盤？ 約30分の骨盤体操でゆがみを整えましょう♪

#### Beauty 2

ヨガ：脂肪の居心地の良い場所は身体の固いところ。アサナを通して身体の隅々までしっかり伸ばして、脂肪バイバイ♪ さらに代謝力アップ！

#### Beauty 3

コアトレーニング：ピラティスの要素を取り入れながらコアを意識して内側からしっかりシェイプ、同時にバランス感覚を養い、歪みにくいインナービューティーを目指します！

#### Beauty 4

音楽瞑想：身体だけでなく、心にも栄養をあげて心も身体もキレイに。。。

#### Beauty 5

フェイシャルマッサージ：女性の命ともいえるお顔！マッサージをすることで緊張をとり、お肌に栄養を。。。

## Beauty 6

ハーブティーを飲みながらのディスカッション。女性としてヨガの関わり方や質疑応答など女性ならではの問題を皆さんと一緒に解決しましょう。

---

### ■開催日時

2010年4月18日（日）14:00～17:00 3時間構成

### ■参加費

ドロップイン（¥6,000円）

### ■場所

IYC札幌：札幌市中央区南1条西7丁目3-2メナードビル3階

---

### ■講師

**Yuki**：INEX主宰、IYC札幌講師

<http://www.inhalexehale.com>  <http://www.sapporoiyc.com>

**Tomo**：Yuj主宰

<http://www.yuj8.com>

---

### ■お申込み・お問い合わせ [完全予約制] 担当みなと

ご予約は件名に 例：「キレイWS参加希望」とご記入の上、本文にお名前、ご連絡先、返信用メールアドレスをお願い致します。

080-1888-7597

[sapporoiyc@yahoo.co.jp](mailto:sapporoiyc@yahoo.co.jp)

