

MISA先生



全米ヨガアライアンス RYT200 修了 /
ダヴィンチボディボードジャパン協
会 DAVINCHBODYBOARD 認定イン
ストラクター / MOSSA
GROUPCENTERGY 認定インストラク
ター / MDA 日本ダイエット医学協会
健康ダイエットマスター、ラファセ
ルフリンパコース修了

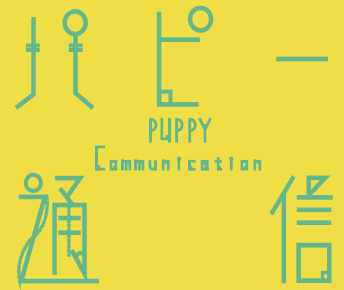
心身ともに絶不調だったときに、色々試す中、ヨガと出会いました。最初はただ体が柔らかくなればいいな—とだけ思っていたのですが、始めて間もなく体の微妙な変化や精神的にも徐々に満たされていく自分に気づき「心と体の調和をはかる」というヨガの真髄に触れ、ヨガが大好きになりました。こんなにすごいヨガをもっとたくさんの人に知ってほしい、語り合いたいという思いが芽生え、インストラクターになりました。パピーヨガでも、皆様と楽しく体を動かして幸せの輪を広げたいです。よろしくお願いたします♡

刈谷アピタ教室

毎週月曜日 18:30 ~ 代謝アップフローヨガ②

毎週月曜日 19:45 ~ リラクゼーションヨガ①

隔週金曜日 19:45 ~ 筋トレ + コアトレ + ヨガ②



I have a hobby, I want to meet you.

2023年3月号

Puppy Yoga Studio

新しいインストラクターが加わりました!



「今の自分を知る」そして「今の自分に耳を傾けてみる」

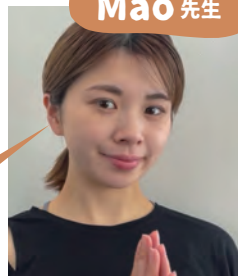
日常生活の中にヨガを取り入れて、心も身体も穏やかに、そしてもっと自分に優しく素直な時間を作ってみませんか?皆さまにお会いできること楽しみにしています♪

岡崎矢作教室

毎週木曜日 11:10 ~ リフレッシュヨガ①

毎週木曜日 20:45 ~ 夜ヨガ② ※4月から

Mao先生



全米ヨガアライアンス RYT200 /
ナチュラルフードコーディネーター

3月からパピーヨガスタジオの仲間入りをされたMISA先生とMao先生をご紹介します。
春は三寒四温で暖かい日や寒い日が入れ替わりにやってきて体調を崩しやすくなる時期ですよ。
ヨガは体全体の血液の流れを改善したり、筋肉の凝りを改善するのにお勧めなので、この時期にもピッタリですよ。ぜひ、レッスンを受けてみてくださいね♪
(記事:大嶽)

K-POP ダンス開講!



刈谷アピタ教室では3月から新しいコースが誕生します。その名も「K-POP ダンスコース」です!それに先立ち、無料体験会を実施。この日は4歳~11歳までの元気な子たちに集まっていただきました。みんな知らない子ばかりだから最初は緊張ぎみ…。ダンスが初めての子もいましたが徐々にコツを掴んでいき、最後はカッコよくステップをキメてました。
スタートはみんな同じだから一緒にグングン上達しちゃおう!友達も沢山作っちゃおう! K-POP ダンスを始めるなら今ですよ。是非無料体験レッスンにお越しくださいな♪
(記事:外山)

K-POP ダンスコース

刈谷アピタ教室
3月スタート 月曜日

16:10 ~ Kids (3~6歳)

17:00 ~ Jr (7~12歳)

月謝 5200円~ (設備費別途400円)

無料体験はお電話にてお申込みください。

TEL: 0566-25-1349



2023年バレエ・チアダンス 発表会のお申し込み開始!

今年も発表会が開催されますので、それに伴い申し込みも2/21~3/20迄行っております。今年も7/1,2の二日間にて開催され、場所も去年と同じパティオ池鯉鮒で行われます。通っていただいているバレエ・チアの生徒様は該当される方が多いと思いますので、申し込み内容に不安がある場合は講師又は受付スタッフ迄お気軽にご相談ください。



大きい会場で日々の練習の成果を披露しましょう!皆様のお申し込みお待ちしております。
(記事:阿部貴)