

上田店

# NEW LESSON START!!

**INSTRUCTOR:HISAYO**



## プロフィール

～身体だけでなく、心や思考も穏やかで柔軟に～  
長い間、美容や介護の現場に立ちたくさんの方の  
カウンセリングをしてきた経験から  
美容の基本は、内側から健康である事を学びました。  
皆さまが無理なく健やかに過ごせる  
お手伝いが出来ましたら幸いです。

## 資格

- ・ MOTHER EARTH HEALING  
ハタヨガインストラクター
- ・ JAPD認定 リンパケアセラピスト
- ・ 厚生労働省認定 管理美容師
- ・ 薬膳コーディネーター
- ・ (社)メンタルヘルス協会認定  
心理カウンセラー
- ・ (社)日本看取り士会認定 看取り士
- ・ (社)グリーフケアアドバイザー



**<WEDNESDAY>**

**19:00~19:50**

**ベーシックヨガ**

(定員10名)

**内容**

ベーシックヨガでは、ヨガの基本となる  
瞑想、呼吸法から学び、ポピュラーなポーズ(アーサナ)  
を中心に、丁寧に練習していきます。  
ヨガ初心者から経験者まで幅広い方を対象とした  
レッスンで基礎からしっかり学びながら  
心と身体のバランスを整えます。

**<MONDAY>**

**19:00~19:50**

**セルフリンパケアとストレッチクラス**

(定員10名)

**内容**

リンパケアってどうやったらいいの?  
そんな疑問にもお答えしながら、むくみの解消やダイエットにも有効なリンパケア  
を季節の不調に合わせて一緒に行っていきます。  
リンパマッサージを行うとリンパ液の流れが改善し、溜まった老廃物が排出されやすくなります。  
またリンパケアは女性のみならず、男性は薄毛の予防や疲労回復などの嬉しい変化も期待できます。  
ご自身で行えるリンパケアに加えて、リンパ節を刺激するストレッチを取り入れ  
身体を柔軟に、そして循環しやすい身体づくりを目指しましょう!