

しあわせ YOGA

ヨガは体を温め、心身を柔軟にし、骨盤を矯正して、ベストな自分の姿へと導きます。アロマと音楽が心地よい空間で、しあわせな自分になりませんか？初心者の方や体が硬い方、大歓迎です☆

開催日 火曜 PM12:15～13:15(担当:SHIORI)
水曜 AM10:15～11:15(担当:KITTY)
木曜 AM 9:45～10:45(担当:SHIORI)
AM11:00～12:00(担当:SHIORI)

体験随時受付♪ ¥1000
ヨガマットレンタル ¥100

場所 火曜 MUSAスタジオ(自由が丘駅徒歩7分)
水曜 MUSAスタジオ(自由が丘駅徒歩7分)
木曜 エレメンタルスタジオ(九品仏駅徒歩2分)

お月謝 4500円/月3回(曜日振替可)
年会費 1000円(体験日にご入会の方は初年度無料)

開催予定日および
場所の地図は、こちら
のHPでご確認
ください☆

HP <http://shiwaseyoga0.wix.com/shiwaseyoga>

体験予約先 hiromithompson@i.softbank.jp (KITTY)
shiori-nui-mauliola@ezweb.ne.jp (SHIORI)

Hiromi Kitty Thompson
(トンプソン ひろみ)



オーストラリアへ3年間のカレッジ留学後、外資系キャビンアテンダントとして約10年乗務。客室乗務員時代からヨガに魅了され、国内外のスタジオやワークショップに参加し、現在はヨガ講師とヨガ通訳(主にアンダーザライトヨガのワークショップやTTC通訳)として活動中であると同時に、6歳と8歳の母として自然体育児奮闘中！一期一会を大切に皆様のお役に立てる様、日々が勉強の連続です。

資格

ホットヨガインストラクター(ホットヨガスタジオオー)
キッズヨガ(ヨガエド公認)・きれいになるヨガ(IVC公認)マタニティ、産後ヨガ(全米アライアンス認定プラスヨガ公認)・ヨガセラピー講座修了・チャイルドボディワークセラピスト(チャイルドボディワーク普及協会認定)

奥田 志織
(Shiori Okuda)



独身時代に、趣味ではまっていたフラがきっかけでヨガに出会い、根底に共通する世界観を持つフラとヨガのインストラクターの道へ。その後、某テーマパークでフラダンサーとして勤務した後、結婚と出産を機に子育て業に専念。現在は8歳娘と5歳息子を育てつつ、ママヨガ講師およびキッズヨガ講師として、活動の幅を拡大中。ヨガを通じてカラダもココロもしあわせな日々を手に入れてもらえたら良いな♪と思っています。

資格

全米ヨガアライアンス認定RYT200修了
Yoga Ed.公認キッズヨガインストラクター