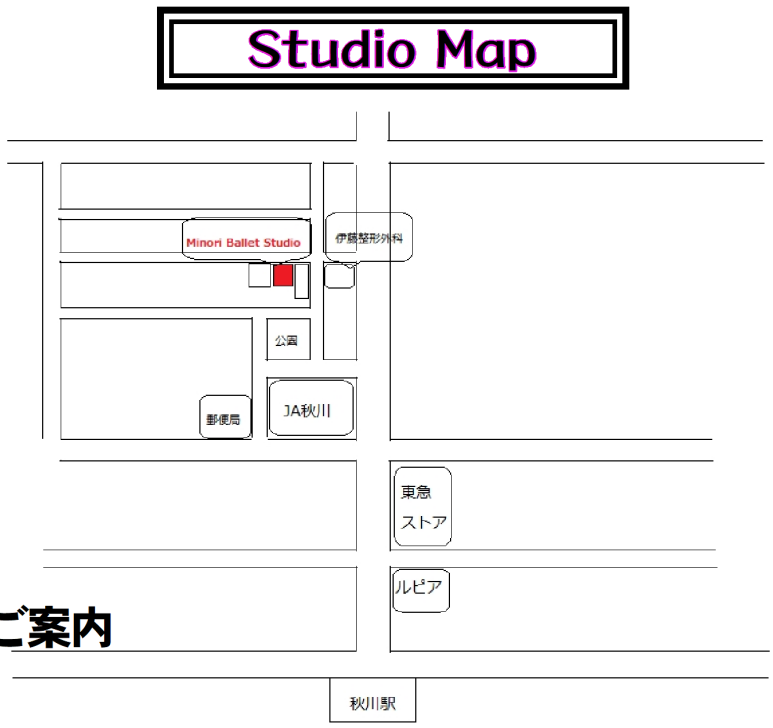
子育てママの癒しのストレッチ‼

小さなお子さんと二人きりで過ごす時間。とっても幸せだけど、肩が凝ったり、腰が重くなったりしませんか⁉
そんな子育て中のママが、アロマの香りに包まれながら楽しくストレッチできるクラスです！
保育士さんがその場でお子様を看ていてくれるので、お子様連れでご参加いただけます‼

場所：Minori Ballet Studio第1スタジオ（あきる野市秋川3-３-15）
＊駐車場が無いので東急ストア周辺Timesなどにお停めください）
レッスン時間30分・隔週.木曜日10：30～11：00（基本第2・第4）
費用￥500-
持ち物
床に敷くヨガマット又は大きめバスタタオル・フェイスタオル・
動きやすい服装(更衣室あり)

講師：秦 美法

自身も子育てをしながらバレエダンサー・教師として活躍。近年、(公社)日本アロマ協会認定インストラクター＆アロマセラピストの資格を取得し、バレエを基にしたストレッチを、アロマの香りに包まれながら行う「Aroma de Ballet」を考案。心と身体を同時にリラックスしながら、リフレッシュ。脳外科のドクター(週一度の受講)も自身の変化にびっくりするほど好評を博す。



■お問い合わせ　連絡先
042(532)1711
■詳細はホームページ内でもご案内しております。
http://minori-ballet.tokyo/