

# information

## insea用賀店4周年特別レッスン

いつもinsea用賀店をご利用いただきまして誠にありがとうございます。  
日頃の感謝を込めまして、下記のレッスンを特別に開催致します！！  
みなさまご予約はお早めに♡

☆4月10日 17:30~18:30【ヒーリングデトックス】



モデルの仕事をしているときにヨガと出会う。  
心と身体のつながり、呼吸の大切さを実感し、ヨガの世界へ進む。  
ヨガを通じて「つながり」を実感していただくために、インストラクターの道へ。  
マクマに会い、より一層、心と身体のつながりを感じていただけることに気付き、現在はマクマインストラクターとして活躍中。

♡MARI♡

☆4月14日 19:00~20:00【マッスルトレーニング】



身体をしっかり動かしたい方、バランスの良い身体づくりを目指したい方におすすめ!!身体を動かす楽しさ気持ち良さを体感出来るレッスンを提供致します。  
女性らしい美しい健康美を目指して身体に無理なく効果的な楽しい指導と好評です。  
心身共に健康で明るくHAPPYな楽しいライフスタイルを送りましょう。

♡CAPPY♡

☆4月24日 17:30~18:30【ビューティーシェイプ&ダンスmix】



フィットネス指導歴24年。年間延べ人数2万人を近年では勢力的に指導。inseaにてクラス担当教育トレーナーやプログラム開発、「magma diet」のプログラム監修を行う。パーソナルトレーナー・食講師としても活動、ランニングイベントやランナー向けの食講座・料理教室を開催。また、美容商品のプロデュースや書籍の監修やモデル、雑誌メディアCM出演など、美と健康をテーマに活動は多岐に渡る。身体の持っている可能性を開き、個々に感じている身体の壁の常識を越えて行くお手伝いをさせていただきます！

♡相澤♡

☆4月30日 17:30~18:30【背中ビューティフル】



背中に頑固にへばりついている肩甲骨を動かし滑らせ分厚く固まってる老廃物を流していきます。レッスン後にはスッキリ薄い背中になります。美しい背中、綺麗な後ろ姿を作るスペシャルプログラム。

♡Fumika♡

