

# 広尾本店限定おすすめレッスン

## bodyART @Training

- ♡ 木曜日 11:00~12:00 Sae
- ♡ 金曜日 16:00~17:00 阿部
- ♡ 日曜日 19:00~20:00 阿部



Sae

### 《経歴》

2014~キッズ体操指導・キッズダンス指導  
2016~ bodyART Training 指導

### 《自己紹介》

幼少期から器械体操やダンスをやっていて、  
現在ボディビルディング系の競技選手としても活動しています。  
2017年の身長別での全日本チャンピオンで世界大会にも出場！  
減量期と増量期に10kgの体重差がありますので久しぶりに  
会う方には驚かされてしまいますが、とても健康です！！



阿部

### 《経歴》

ヨガ指導・パーソナルトレーナー指導  
GroupCentergy指導 Group Active指導  
bodyART™ Training指導

### 《メッセージ》

bodyART@Trainingはヨガ、ピラティス、筋トレ好きな方には、かなりハマるプログラムです！楽しく運動できるようにサポートいたします！  
ヨガとはまた違った達成感を最後に味わってみませんか？  
心も身体もしなやかさと強さを手に入れましょう！

## ヨガBOU

- ♡ 日曜日 13:00~14:00 岡本ジェニー



### 《経歴》

都内にて多くのヨガを担当し、専門分野は以下です。

- ・ヨガ棒エクササイズ ・英語でヨガ
- ・姿勢美人を作るヨガ ・肩こり解消ヨガ
- ・リラックスヨガ ・引き締めヨガ ・バストアップヨガ

### 《メッセージ》

スポーツが大好きな日米バイリンガルヨガインストラクターです。  
足の怪我がきっかけでリハビリとしてヨガと出会いました。  
ヨガ棒は姿勢改善にとっても効果的で、普段とっているポーズに  
棒のサポートが入る事で、いつもと違った気付きもあります！！  
一緒にヨガ棒の心地よさを味わいましょう♪