

## 澤山綾子 Sawayama Ayako

b-i styleスタジオ認定 b-i stylistインストラクター  
MIZUHOカルチャー教室で活躍中!

### ★骨盤調整体操 ~フローダンス~★

腰痛などに好評の体操!  
音楽に合わせて楽しく体を動かしながら  
骨盤を正しい位置に戻します。



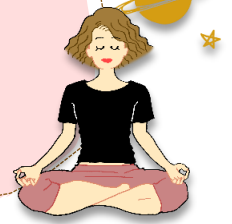
骨盤調整

## 早川公香 Hayakawa kimika

名古屋・岐阜の文化センターで活躍中!  
個人レッスン他でも活動しています。

### ★星ヨガ ~星座×ヨガ~★

基本のヨガに星座の持つ特徴や  
エネルギーを取り込みました  
心と身体をより自然な姿へ導きます。



星ヨガ

## 野田雅美 Noda Masami

スポーツクラブにて活躍中!  
体も心もほぐれるスッキリ体験を一緒に!

### ★身体をほぐすヨガ★

体をじっくりほぐすヨガ  
説明に合わせて体を動かすだけで、  
終わった頃には体も心もスッキリに。  
初心者の方でもOK!



ヨガ

## 久保田里奈 Kubota Rina

看護師・アロマセラピスト。

### ★アロマハンドマッサージ★

必要予約 (5名まで/1日)  
心と身体をほぐすマッサージ体験  
アロマの香りと、ハンドマッサージのぬくもりで  
心地よい癒し体験を...



アロマ

## 山本美和 Yamamoto Miwa

バランスボールインストラクター、  
産後指導士、体力指導士  
\*一般社団法人 体カメンテナンス協会

### ★バランスボールエクササイズ★

バランスボールを使った運動。  
音楽に合わせて楽しく体を弾ませながら  
体幹を鍛え、姿勢矯正や引き締めにも。  
産後ケアとしても◎  
音が座っていただければお子さまとも一緒に!



バランスボール

## 細井智子 Hosoi Tomoko

介護予防運動指導員  
ピラティストレーナー

### ★健康体操 ~ピラティス~★

ピラティスで姿勢を正し、体幹強化!  
ケガしにくい体作りに効果的です。  
セラバンドを使った簡単トレーニングも。



健康体操

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
	1	2	3	4	5 ヨガ 13:30~ (60分程度)	6 午後休
7	8	9 健康体操 13:30~ (60分程度)	10 バランスボール 13:30~ (60分程度)	11 星ヨガ 13:30~ (60分程度)	12	13 午後休
14	15 骨盤調整 13:30~ (60分程度)	16 アロマ 13:30~ (15分程度/要予約)	17 バランスボール 13:30~ (60分程度)	18 平成調剤薬局 健康セミナー(ロコモ) 13:30~	19 ヨガ 13:30~ (60分程度)	20 午後休
21	22 骨盤調整 13:30~ (60分程度)	23 健康体操 13:30~ (60分程度)	24 バランスボール 13:30~ (60分程度)	25 星ヨガ 13:30~ (60分程度)	26	27 午後休
28	29	30				

利用料 2時間 ¥1,500  
みずとぎに 薬膳茶サービス 14:30から  
18:30~15:30の間 自由利用OK!  
岩盤浴・カラオケルーム  
麻雀・酸素カプセル 等