11月1日（日）代行のお知らせ

カラーライフヨガ　さち　14:40-15:50 ➡ 筋膜リリース＆ヨガ　Sally

代行Newインストラクター　Sallyのご紹介

【メッセージ】

小さいころから健康に興味があり、薬学部で心身の機能、疾患、治療について学び、大学卒業後は医薬品メーカーで副作用情報を分析して安全対策を講じる仕事をしてきました。身体を動かすのも好きで、社会人になってからはアフター5と週末はダンスとヨガに明け暮れる日々。ヨガを体系的に学ぶためにヨガスクールでの200時間の合宿に参加したことをきっかけに、学んだことを必要な人に還元したい！という気持ちがあふれ、インストラクターとしての活動を始めました。

2014年　薬剤師免許　取得
2019年　全米ヨガアライアンスRYT200　修了
2019年からヨガインストラクターとして都内スタジオにてレッスン開始、
2020年3月以降オンラインにて毎週レッスンを自主開催。

【プロフィール】

私はヨガを通じて心と身体を健やかにしていくお手伝いをしている薬剤師です。
薬剤師として学んできた身体と心の体系的な知識、スポーツとダンスの経験から学んだ身体のケア方法、ヨガで学んだ心と身体を整える方法の経験と知識を総動員してお客様に寄り添ったレッスンを作っています。身体や心のお悩み、ほぐしたい箇所などぜひ教えてください。かかりつけの病院や薬局のように、お客様ひとりひとりに寄り添って、今日の調子にあった時間をご提供します。
内側と外側の両面から心身を整えていきましょう。