

松前町北黒田の食事指導付き ダイエットヨガスタジオ



お申し込みは
令和5年

1月末
まで!

3万円ポッキリ

2カ月で

5キロ
マイナス

ダイエット
モニター募集中



※多数のご応募をいただいた場合、募集を締め切ることがございます。

※今回は、お顔出しなしでのビフォーアフター写真を撮影させていただける方だけの募集となります。

キリトリ

令和5年1月末まで有効・要予約

ヨガ体験チケット

1回60分 **無料!**



令和5年1月末まで有効・要予約

食事指導体験チケット

1回60分1,000円(税込)

※体験当日、店頭にてお支払いください。



ご予約はコチラ



公式LINE

＼ ヨガスプーンの3つのポイント／

1. 心身ともに軽くなるダイエットヨガ
2. 無理なく続けやすい食事指導
3. お客様思いの、優しく温かい講師陣



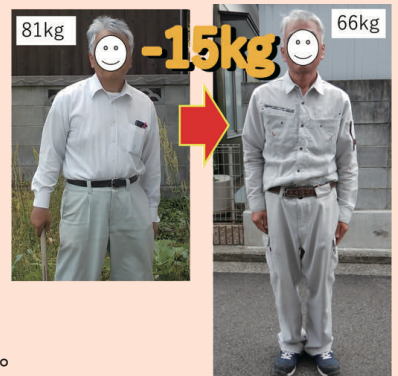
ヨガスプーンで変わった！お客様の声

食事の改善と運動によって、半年で-14キロを達成しました！



アラフィフで痩せにくくなったお腹、お尻、脚も、無理のない運動と食事の改善でかなりスッキリしました！
 気持ちも明るくなり、以前の私には考えられなかったような楽しい生活を送っています。
 松本先生の「リンパで美肌ヨガ」は、体の中がスッキリして気分爽快。肌質も変わりました。みるみるスリムになっていく私を見て、周りの皆からは、「キツイ食事制限をしてるの？」とよく心配されましたが、ヨガスプーンの食事指導は栄養バランスを考えた、無理なく一生続けていける内容なので安心です。
 夢を叶えたい方に、松本先生の指導をぜひお勧めしたいです。

半年で-15キロを達成し、糖の数値が下がりました！



健康に働ける体を維持したくて、ヨガスプーンに入会しました。
 体重が重い時には、どのようにしたら良いかわからず悩んでいましたが、ヨガと食事指導を受けて、体重が減り、心の余裕ができました。
 甘いものが好きでよく食べていましたが、アイスは食べなくなり、まんじゅうの量は減りました。
 激しい運動をしたわけではないので、大変だったという意識はありませんが、15キロも体重が落ち、前の服装がゆるゆるになってしまいました。
 以前は、健康診断で糖尿病の値が出ましたが、松本先生の指導を受けて、値が下がったことが嬉しかったです。これからも、この体重を維持したいと思います。

5キロマイナスダイエットパックの内容

代表プロフィール



毎日ヨガ
 マッサージを取り入れた優しいレッスンやハードな脂肪燃焼系レッスンまで盛りだくさん！自分の為の時間を楽しんで。



週1食事指導
 1対1の食事指導。あなたの生活に合わせた、無理のないダイエットと一緒に考え、実践しましょう。



毎日LINE報告会
 毎日、LINEで食事と運動の報告！1日1通アドバイスメッセージをお送りします♪手厚いサポートが、心強い！

松本沙千（まつもとさち）

- ・RYT200 ・健康美容食育士
- ・Fasting meister
- ・R-conditioning coach
- ・weight management specialist
- ・ダイエット検定1級2級
- ・ダイエットカウンセラー



インドで修行し愛媛に帰ってきた29歳。目の前のお客様が健康に、そして笑顔になる、ヨガインストラクター・食ベ方コーチの仕事が大好きです。関わる人の心身を軽くしたい！

費用

ヨガレッスン開催スケジュール

2カ月間のパック料金
 通常 ~~¥95,000~~ (税込)
¥30,000

月	火	水	木	金	土	日
9:30~				10:00~	10:00~	10:00~
13:00~	15:00~	お休み	14:30~	11:30~	12:00~	12:00~
19:00~	20:00~		19:30~	20:30~		



Yoga spoon (ヨガスプーン)

場所：伊予郡松前町北黒田 706-1
 ロータスピレッジあいゆう A-102
 黒田保育所さん 目の前のマンションです。
 駐車場3台 (マンション前 ②③④)
 電話：080-6395-0851 松本

ホームページ



www.yogaspoon.jp