



プライベート レッスンで 心とカラダを リフレッシュ しませんか？



スマイルスペース代表
フィットネスインストラクター

さきもと ひろみ

崎元 宏美

健康運動指導士

中・高校保健体育教諭免許

日本ケアリング・ヨーガ療法協会インストラクター

JCCA認定ひめトレインストラクター

JCCA認定いろは体操普及員

障がい者スポーツ指導員

レクリエーションスポーツ・インストラクター

こんな方におススメします！

- ご自身の身体に合った運動法を教えてください方
- 産前・産後のケアをしたい方
(お子様もご一緒にどうぞ♪)
- ジムに通うことが困難な方、
またはジム通いに不安がある方
- 肩こり・腰痛・生活習慣病などを改善したい方
- 人目を気にせずに運動がしたい方

パーソナルレッスン

30分 1500円～

グループレッスン (2～5名様)

60分 2000円～ (お1人様)

★初回はどちらも 500円OFF！

★詳しい時間や内容については予約時にご相談下さい

お問い合わせ

080-1460-4680

smile-space720@gmail.com

★お気軽にお問い合わせください！

骨盤
エクササイズ

トレーニング

ヨガ



★神戸市西体育館より徒歩5分
静かな住宅街の一軒家です♪