『骨盤調整ヨガ』

☆開催日　　令和８年 11 月 12 日(木)

☆開催時間　　１８：００～１９：１５

☆内　容

【骨盤、股関節周りを動かしながら骨盤を支える筋肉をストレッチし、より快適な心身へと導きます。男性の方も大歓迎です♪】

☆準備するもの　　動きやすい服装・タオル

【講師紹介】

宮﨑　優（MIYAZAKI Yu）

＜プロフィール＞

ヨガ、運動指導歴約１８年。

腰痛、坐骨神経痛など、自身の抱えていた不調も、ヨガや、自分に合うトレーニングをすることにより完治した経験を有しています。

現在は、ERG をはじめとするスポーツクラブや教育や医療施設、ヨガスタジオ等で、若年層から高齢者まで年齢問わず、運動指導を行っています。