

『骨盤調整ヨガ』

☆開催日 令和7年7月24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。】

☆準備するもの 動きやすい服装・タオル

【講師紹介】

宮崎 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。