

登録名 (ふりがな)	MIEKO (みえこ)
ジャンル	スポーツ・健康
ジャンルの詳細	ストレス解放ヨガ、お仕事帰りのリフレッシュヨガなど
活動の種類	指導
活動内容	栄スポーツセンター、港南スポーツセンターにて活動
活動に関する資格・ 経験・活動歴等	全米ヨガアライアンス RYT200 取得 メディカルヨガ資格取得 アジャストエキスパート資格取得 SC ヨガ取得
活動の対象	一般・シニア
活動可能日	相談可

具体的なプログラムの一例

【タイトル】

ストレス解放ヨガ

【内容】

呼吸法 ほぐし 太陽礼拝 立位 坐位
脊柱調整 シャバーサナ（以上一例）

【定員】

10 名

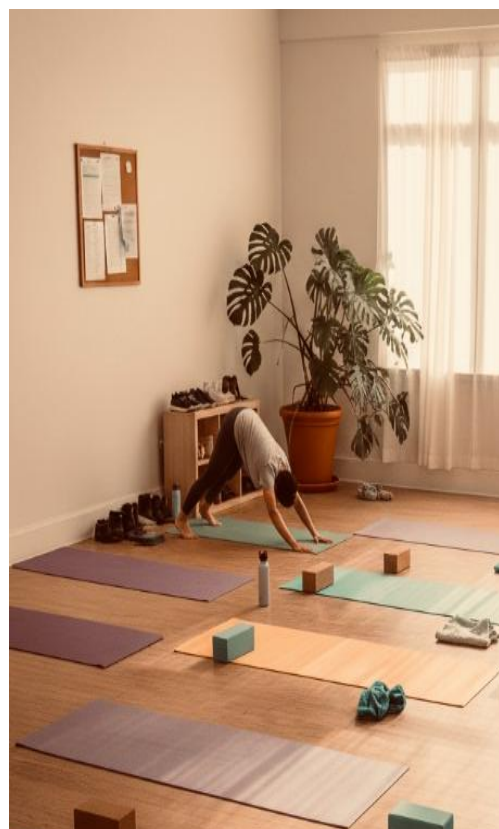
【所要時間】

60 分

【教材費】

1 回 300～500 円

【その他】



街のアドバイザーから

ヨガの基本である呼吸法から、様々なアーサナ（ポーズ）を行い自律神経を整えます。
他の人と比べることなく、自分のペースで動いてほぐして、一緒に心地よい刺激を感じてゆきましょう！