

なまえ

ウカワ アキヨ
鵜川 安希予

分類番号 999

分類番号

分類番号

講座内容

骨盤底筋ヨガ

骨盤底筋群を整えるヨガを中心に行っていきます。

尿もれや頻尿、ボディラインの崩れは骨盤底筋を整えることで改善されます。

骨盤底筋は、いくつになっても鍛えることができる筋肉です。



開講できる日、時間帯

火・水・金曜日（午前10時～午後3時）、土・日曜日（午後3時～） 応相談

指導料

1レッスン3,000円～（応相談）

材料費

なし

実績、資格

- ・LaxmiYOGA認定インストラクター
- ・月経血コントロールヨガ（子宮美人）レベル1
- ・乳がん啓発運動指導士
- ・日本ウェルネスリーダーアソシエイト公認椅子ヨガ講座修了
- ・春日井市内講座、北名古屋市内スポーツクラブシニアヨガ

受講生のみなさんへ

- ・骨盤底筋を中心とした尿もれ予防、女性に寄り添うヨガを行っています。（すべての世代の女性へ）

備考

