

MICA YOGA

福岡から参上！
鹿屋体育大卒業生
元バレーボール
No smile, No life♡

みか  ヨガ

2日間限定開催!!

2/19 アナトミック骨盤ヨガ

解剖学的に見た骨盤ヨガ！ダイエット効果が高く生理痛が軽減されたという方も!?
効果には個人差がありますが、自身の身体で体感ください！トレーニングヨガです!!

2/20 腰痛予防・改善ヨガ

日本の腰痛人口は推定 2800 万人と言われています。原因が特定できるものは
15%程度。腰痛改善を期待してヨガを始める方も最近は確実に増えています！

日時 2月19日(月)

20日(火)

14:30~15:30 (60分)

受付 14:00 スタート

会場 リナシティかのや

3階 フィットネスホール

参加費 一般1000円 学生500円

※2日間参加の方は2日目500円引

持参品 動きやすい服装、飲み物、タオル、ブランケット、
ヨガマット (無い方はお貸しします※要予約)

講師：芦澤 美加 (MICA)

IHTA 認定ヨガインストラクター 1・2級

RYT200 全米アライアンス

IHTA 認定シニアヨガインストラクター

IHTA 認定マタニティヨガインストラクター

IHTA 認定キッズヨガインストラクター

アナトミック骨盤ヨガマット指導者

趣味…温泉、ダイビング、RUN

申し込みはLINEもしくはメールで♪



「Mica yoga LINE@」

イベント・レッスンなどヨガ情報配信中

お気軽にフォローしてください♡

初めてでも、身体が硬くても、ヨガ好きの方も

男女問わず楽しめるヨガレッスン♪

ビクスマイルでお待ちしております😊

Mail : beautiful.plus8@gmail.com