

ちっちゃな骨やさん

メグちゃんの

骨盤体操講座

- * 肩こり・腰痛解消
- * 免疫力を上げる
- * 体が軽くなる
- * 痩せやすい体へ
- * 子育てママ応援
- * 美しい姿勢
- * フレイル予防
- * 自粛疲れリフレッシュ



講師：カイロプラクター 宮本めぐみ

- ・カイロプラクティック オアシス 代表
- ・宮城県大崎市在住 1児の母 身長153cm
- ・日本カイロプラクティック連合会 所属
- ・hbi ホリスティックビューティーインターナショナル

美容カイロエステティシャン

- ・花カイロオフィス
(健康講師のプロダクション)



お問い合わせはこちらにお願い致します↓

090-4884-4020



宮本めぐみの公共機関・企業・団体様向け出張講座

◆講師料 1講座1万円（内容や人数、ご予算等ご相談下さい）


*新型コロナウイルス感染症拡大防止の為、最大人数は20名様といたします、少人数様（10名様以内）での二部制も可能です。

体操用ゴムバンド

◆材料費 0円（講座で使用するゴムバンドはお貸し致します、消毒した物を使用します）



◆交通費 遠方の場合はご相談させていただきます。

講座名	内容	対象	所要時間
 肩こり・腰痛改善 簡単骨盤体操	体の土台である骨盤の歪みを体操で整えます。お家での方法もお伝えします	腰痛、肩こりがある 予防したい方 どなたでも	人数により異なる最大 90分
女性のための 美しい姿勢と骨盤体操講座	骨盤体操で姿勢も美しく！ 女性に嬉しい内容	姿勢が気になる方、 興味がある方 どなたでも	人数により異なる最大 90分
骨盤体操で災害に負けない カラダつくりと対処法	もしものときに備えておきたい 自分と家族の健康。足腰安定 させて転倒、つまずき防止	足腰鍛えたい方、 知りたい方 どなたでも	人数により異なる最大 90分

★こんな感じで講座をしています★

女性部の学習会、子育てママ、介護施設などたくさんの方々に喜ばれております



講座開催時は手指消毒、マスクまたはフェイスシールドを着用いたします。
3蜜（密閉空間、密集場所、密接場面）に気を付けながら開催してまいります。



お問い合わせはこちらです

090-4884-4020

カイロプラクティック オアシス 宮本めぐみ

大崎市岩出山池月上一栗畑中 28-1

coasiso88@gmail.com