


どなたでも
かんたんに行える
わかりやすい 

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



ちっちな骨やさん メグちゃん

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 60分～90分・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、少人数様での二部制も可能です。

◆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 遠方の場合にご相談させて下さい。



人気!

①肩こり・腰痛の方へ
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

②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

NEW!

③親子で姿勢講座

パパ、ママとお子さんのための姿勢のお勉強。お互いに見合っ
て日常生活に活かすのが目標です

④骨盤体操で災害に負けないカラダづくり

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



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