

どなたでも  
かんたんにできる  
わかりやすい

# 骨盤体操

～体の土台 = 骨盤から整える～

肩こり、腰痛などさまざまな症状をお持ちの方、コロナ禍で心身の疲れやそこからくる体の痛み、美は骨盤からと言われている通り美しい姿勢や体がスキルして尚且つシュツとなります。骨盤を整える事はとても大切です。

お子さんを出産されて育児中のママにも是非知ってほしいと思っています。



ちっちゃな骨やさん 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)



どの講座にしようか迷ったら  
骨盤体操しましょう！  
材料費かかりません

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）

◆交通費 遠方の場合はご相談させて下さい。



初めましてさん or  
リピートさん

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

子育てママさん  
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

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



ホームページ

2022.2月更新