



ホルモンバランスを整える



# 女性の為のヨガクラス

4月スタート

みどりの風クリニック

毎週火.金開催

午後13時半～14時半



## 【自己紹介】

初めまして！ヨガ講師のsakiです★  
ヨガ指導歴11年 3児の母

子育て広場、幼稚園、障害施設、会社など  
年齢も様々な皆様にヨガを通じて健康になる  
お手伝いをしています😊

骨盤底筋を鍛えて  
ホルモンバランスを整える  
ヨガクラスを開催して行きます♥

★期待できる効果★

出産・加齢による尿漏れ/更年期の揺らぎ  
生理不順/生理痛 の改善



←予約はこちらから

料金/1回1.650円

予約/<https://airrsv.net/midorinokaze/calendar>