令和7年度 ぎふ健康フェスタ秋

11月24日(月·休) 15:30~16:30

場所:グラッスル35 0テラス

Misakionalean

~自律神経を整える呼吸と巡りの旅~



ヨガのアーサナ (ポーズ) をしながら、呼吸を体内へじっくり流していくことで、疲労改善、痛み改善、インナーが自然と鍛わったり、自律神経を整えることができます。 |つ|つのアーサナを丁寧にじっくりとっていきながら、共にヨガの旅へと出掛けましょう。

対象者:中学生以上の方 定 員:30名※先着順

お申込みは こちら⇒

(定員に達し次第、受付を終了させていただきます)

参加費:無料

申 込:11月8日からWEBまたはTELで受付開始

持ち物:ヨガマット・タオル・飲み物

Misaki先生

バレエを5歳から15歳まで習い、高校では光ヶ丘女子校等学校ダンス部へ入部しバレエを引退。 その後、大学では心理学を専攻し卒業後、保険業界で営業。

その後豊田市の自動車企業の本社で受付を勤め、最後はホットヨガへ入社。

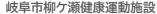
その後ヨガを幅広く、そして教育関係やスポーツ業界へ参入する活動をする為、フリーランスと

してヨガを広める活動をしている。

Instagramフォロワー数:10000人 Instagram @misakiyoga1121

【主な指導歴】

ホットヨガスタジオにて約6年間指導 高校ダンス部やプロ野球選手への指導





【お問い合わせ先】

岐阜市徹明通2丁目18番地 柳ケ瀬グラッスル35 3階 **2** 058-214-3760





ウゴクテHP ウゴクテ Instagram