

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 Gテラス

Misakiの極上ヨガ

～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。1つ1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

(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

お申込みは
こちら⇒



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



岐阜市柳ヶ瀬健康運動施設



【お問い合わせ先】

岐阜市徹明通2丁目18番地 柳ヶ瀬グラッスル35 3階

☎ 058-214-3760



ウゴクテHP



ウゴクテ
Instagram