

ヨガ、ルーシーダットンのアサナや呼吸法を深めたい方、
柔軟性アップやスタイルアップ、
腰痛や肩こり改善したい方などぜひご相談ください。
ヨガやツールを活用した身体調整が得意です。
また運動と合わせた食生活習慣改善のアドバイス、
お悩み相談などリクエストに全力でお応えいたします。

プレミアムパーソナルトレーナー

中原 利佳

保有資格

- ・ 全米ヨガアライアンスRYT200
- ・ CWT200修了
- ・ マタニティヨガコース修了
- ・ 産後ヨガコース修了
- ・ 陰ヨガニドラTT修了
- ・ リストラティブヨガTT修了
- ・ SHCC公認ルーシーダットン
マスターコース修了/
ルーシーダットンアドバンス講師
- ・ スキンストレッチ トレーナー

