

講座番号
117

講座名

骨盤調整ヨガ

日時 10/9 10/23 11/13 11/27 12/11 1/8 1/22
2/12 2/26 3/11 (水) 13:15~14:30

定員

20名

講師名

Erika

場所 豊明福祉体育館 会議室

回数 10回

☆骨盤調整ヨガ☆

人間の骨格の中心の位置にあり上半身と下半身をつないでいるのが“骨盤”。

人間の骨格の「要」の役割をはたし、また内臓や生殖器を守る「器」の役割を果たしています。

骨盤が傾くと、その上にある背骨も傾きが生じ、骨格のバランスが崩れ全身の筋肉のバランスが悪くなります。



＜骨盤の傾きによって起こりやすい症状＞

代謝が下がる



腰痛・肩こり・むくみ
冷え・肌荒れ

ボディラインの変化



下半身太り・O脚等

骨盤の傾きを正し、骨格や筋肉を調整。
体全体のバランスが整い、不快な症状を改善！

こんな方におすすめ☆

- ・腰痛、肩こり・首こりの改善したい方
- ・冷え性で困っている方
- ・むくみやすい方
- ・リラックスしたい方……など

ヨガ初心者の方も大歓迎！



骨盤を整えて骨格を安定させ、心身ともに健康により豊かな生活を過ごしませんか？

プロフィール

IHTA 認定 ヨガインストラクター1級
IHTA 認定 マタニティヨガインストラクター
IHTA 認定 産後ケアトレーニングインストラクター
AEAJ アロマセラピー検定1級
JATI-ATI

受講料

7,000円

教材費

0円

持ち物

- ・動きやすい服装
- ・ヨガマット
- ・飲み物
- ・汗ふきタオル