

講座番号

131

講座名

整体師による骨盤ケア(産後から熟年まで)

日時

10/15 11/19 12/3 12/17 1/7 1/21 2/4  
2/18 3/3 3/17 (日) 10:30~11:30

場所

カラット パフォーマンススタジオ 北館4F

回数

10回

定員

10名

講師名

Narumi

骨盤、反り腰などの姿勢、ぽっこりお腹、尿漏れなど  
国家資格を持つ整体師がピラティスと骨盤底筋を整える道具を  
用いて女性の気になる体のケア、改善をしていきます。

《 講座内容 》

1. 呼吸とピラティス動作を用いた骨盤底筋エクササイズ  
ぽっこりお腹、尿漏れトラブル改善
2. 骨盤底筋エクササイズとピラティスで骨盤のゆがみ、開き改善
3. 骨盤底筋エクササイズとピラティスで体のバランスを整えよう
4. 骨盤底筋エクササイズとピラティスで肩こり、腰痛予防、改善
5. 骨盤底筋エクササイズとピラティスで反り腰等の姿勢改善。  
まっすぐな姿勢で見た目-3才!!
6. 低下した筋力回復ピラティス。子育て、家事、お仕事など  
動きやすい、疲れにくい体を取り戻そう
7. 骨盤底筋エクササイズとピラティスで目指せ! ウエスト-3cm!
8. 骨盤底筋エクササイズとピラティスで骨盤のゆがみ、開き改善2
9. 10. 要望に応じて内容を決めていきます。



プロフィール

- 柔道整復師
- PHI マット ピラティストレーナー
- マタニティ整体セラピスト
- とよあけ市民大学「ひまわり」講師

受講料

7,000 円

教材費

3,000 円

持ち物

ヨガマット、水分、汗拭きタオル