講座番号
127

講座名
整体師による骨盤ケア（産後から熟年まで）

日時　4/7　4/21　5/19　6/2　6/16　7/7　7/21
8/4　8/18　9/1（日）　10:30～11:30

場所　ｶﾗｯﾄ ﾊﾟﾌｫｰﾏﾝｽｽﾀｼﾞｵ 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