

講座番号

114

講座名

整体師による骨盤ケア(産後から熟年まで)

日時

10/2 10/16 11/6 11/20 12/4 1/15 2/5
2/19 3/5 3/19 (日) 10:30~11:30

場所

※11/20、12/4のみ 10:00~11:00
共生交流プラザ「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. ぽっこりお腹、尿漏れの改善
呼吸、ピラティス動作を用いた骨盤底筋エクササイズ
2. 骨盤のゆがみ、開き調整エクササイズ
3. ピラティス動作、骨盤底筋エクササイズで体のバランスを整えよう
4. ピラティス動作を用いた肩こり、腰痛予防エクササイズ
5. ピラティス動作と骨盤底筋エクササイズで反り腰改善
まっすぐな姿勢を手に入れよう
6. 低下した筋力回復エクササイズ、子育て、家事、お仕事など
動きやすい体を取り戻そう
7. ピラティス動作と骨盤底筋エクササイズで
めざせウエスト-3cmエクササイズ
8. 骨盤のゆがみ、開き調整エクササイズ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
- ・ピラティスインストラクター
- ・マタニティセラピスト

受講料

7,000 円

教材費

2,000 円

持ち物

ヨガマット、水分、汗拭きタオル