

講座番号

122

講座名

整体師による骨盤ケア(産後から熟年まで)

日時

10/6 10/20 11/17 12/1 12/15 1/19 2/2
2/16 3/2 3/16 (日) 10:30~11:30

場所

カラット パフォーマンススタジオ 北館4階

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

8,000 円

教材費

3,000 円

持ち物

ヨガマット、水分、汗拭きタオル