

骨盤ボディメイクレッスン

☆こんな症状気になりませんか？

- 腰痛 肩こり 頭痛 生理痛 冷え むくみ 下半身太り 便秘
尿もれ ぼっこりお腹 猫背 反り腰 不妊 肌のくすみ・たるみなど



その原因、骨盤のゆがみにあるかもしれません！！

体の土台である骨盤周りの筋肉が弱まったり、習慣で左右差が出てくると骨盤が歪み姿勢が崩れ、血流が滞り内臓機能の低下に繋がります。このレッスンでは、ヨガのポーズや自重を使った筋トレに呼吸を合わせて、股関節や骨盤を中心に全身を動かしていきます！女性にとって大切な骨盤底筋や体幹をトレーニングして健康と美容を維持していきましょう♪

開催日時

9/27 (木) 10:30~11:30 定員6名 (残2名)
11/8(木) 10:30~11:30 定員6名

開催場所

みんなの森メディアコスモス おどるスタジオ

岐阜市司町 40 番地 5 TEL058-265-4101

※駐車場はメディアコスモスの立体駐車場をご利用ください。

※施設利用者は2時間無料となります。

(駐車券を1階インフォメーションカウンターにてお手続きください)

対象

すべての女性 (産後ママは1ヶ月検診でOKの出た方)

(帝王切開ママは産後3ヶ月~先生のOKがでた方)

参加費

初回体験 1000円 /2回目~お得な回数券をご用意しております！！

持ち物

飲み物・タオル・動きやすい服装


お子様一緒の方はお気に入りのおもちゃ/赤ちゃん一緒の方はお世話グッズ

ご予約・お問い合わせ先

骨盤ボディメイクインストラクター 国枝 諒子 まで

TEL : 090-1782-0213

小顔・骨盤セラピスト/マタニティヨガ講師

 a_cco1006

日本ママヨガ協会 ママとベビーのためのヨガ認定講師