

セルフ骨盤ケア（矯正した身体を持続させたい方にもオススメ！）

## ❀ 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 ぽっこりお腹 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！！

骨盤周りの筋肉は、習慣により左右差がでて骨盤をゆがめてしまいます。身体の下台が歪むと姿勢が崩れ、血流が滞り内臓機能の低下に繋がります。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、股関節や骨盤を中心に全身を動かして代謝・免疫力の高い体を目指します！女性にとって大切な骨盤底筋や体幹を意識するくやせグセを習慣にして、ダイエットはもちろん健康と美容にも効果的なレッスンをぜひ体験しませんか？！

❀ 日時 各日定員 6 名 ☆赤ちゃん連れ OK☆

～2月～

6(水) 13:30～14:30

27(水) 10:30～11:30

～3月～

14日(木) 10:30～11:30

❀ 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・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 hb\_base\_aco@yahoo.com

TEL : 090-1782-0213

小顔・骨盤セラピスト（矯正）/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

