

# 骨盤調整ヨガ

## 骨盤調整ヨガとは

骨盤は大きく3つのパーツ(左右の腸骨と仙骨)からなる身体の中心を支える大切な部位です。

骨盤はボディラインの美しさを左右するとともに特に女性にとっては、毎月の月経・妊娠・出産・産後と、そのライフステージにあわせさまざまに変化をする骨盤の動きを理解し、しなやかに保つことで心身ともに健やかで自立した健康と自分本来のもつ美しさを維持できるといっても過言ではありません。

また多くの女性を悩ませる女性特有の疾患について、その改善へのヨガ的アプローチを行っていきます。

日時：毎月2回実施(基本第2・第4水曜)

時間：午前10:30～11:45

場所：和泉市コミュニティセンター2F 教養娯楽室

定員：12名 講師：越路綾子 費用：各1000円

お問合せ：0725-43-0532

持ち物:動きやすい服装・手ぬぐい・飲み物

ヨガマット(又はバスタオル)

～このような方におすすめです～

- 身体の歪みが気になる方
  - 産後の骨盤を戻したい方
  - 女性特有の疾患にお悩みの方
  - 妊娠を望まれる方
  - セルフケアできる方法を知りたい方
  - 美しく健やかな身体を維持されたい方
  - 産後のママ
- (ハイハイするまでのお子様と一緒に)

